

THE V

素食革命

【美】乔尔乔·契尔凯蒂 / 著
许诗焱 / 译

TARIAN
REVOLUTION

立即加入革命
未来属于素食主义
动物有活下去的权利
素食主义者生活得更健康
陕西师范大学出版社



图书代号: SK3N1080

图书在版编目(CIP)数据

素食革命/(美)契尔凯蒂著;许诗焱译.一西安:

陕西师范大学出版社, 2003.11

书名原文: The Vegetarian Revolution

ISBN 7-5613-2762-5

I.素… II.①契…②许… III.①全素膳食—文化—研究

②素菜—菜谱 IV.①TS971②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第101970号

Original Title: The Vegetarian Revolution

First published in 1998 by Torchlight Publishing Inc.

Copyright 1998 Giorgio Cerquetti

本书中文简体字版由陕西师范大学出版社和美国火炬之光出版社合作出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录书中的任何部分。版权所有,翻印必究。

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2003-93号

选题策划 吴文智 史 进

责任编辑 任 平 邵振玲

装帧设计 朱赢椿

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大120[#] (邮政编码: 710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.25印张

版 次 2004年1月第1版

印 次 2004年1月第1次印刷

定 价 16.80元

开户行: 光大银行西安南郊支行 账号: 0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话: (029) 5307864 5233753 5251046 (传真)

E-mail: if-centre@snuph.com

致 意

谨将此书献给博大的自由主义精神，是这种精神赋予了我们善良的心和广阔的全球视野。此书建立在爱、尊重和合作的基础之上，希望能对不断发展的大众文化做出微薄的贡献。但愿此书能够将素食主义的信息尽可能多地传递给真诚的人们。

“分而治之”的政治策略长久以来引起了很多的痛苦与灾难。专制主义文化已经将人类变得非常脆弱、不堪一击。如果我们选择与真诚而理智的人团结在一起，无所畏惧地用爱心来分享地球资源，我们就能够重新获得力量与快乐。考虑一下这个令人鼓舞的前景：你的果断行动将拯救很多无辜的动物，为了满足人们的口腹之欲，每年有数十亿的动物死于屠刀之下。我们对于未来的美好希望，就是人类最终将意识到每一种生物——人类和非人类——都拥有在这个地球上生存的同等的权利。

为争夺控制权而进行的毁灭性战争和恶意争斗已经持续了好几个世纪，而21世纪的主题将是非暴力——这是国际范围内的和谐与和平所取得的非凡成就，这种成就开始于我们日常对其他生物的生死所承担的个人责任。所以，让我们将歧视与误解从心灵中永远地抹去，将动物纳入我们庞大的地球家园。请你记住，生命是一个神圣的礼物！

爱上帝、爱人类、爱动物——快乐地度过
每一天，尽情享受所有生命的统一。

特别鸣谢

感谢所有积极的素食主义组织和个人对我们发出的征集食谱的请求做出回应。感谢林恩·贝里和亚穆那·德维为我们提供著名素食主义者的精选食谱。林恩·贝里是知名的学者，著有《著名的素食主义者与他们最钟爱的食物》：我们推荐大家读一读他的这部著作。感谢布哈拉特·达萨为这本书绘制的一些精美的卡通插图。同时还要深深地感谢凯依·冯提留斯对我的精神支持。

第一部分 素食革命→ 1

第1章 加入革命→ 3

今天的肉类已经完全不同原始时期了→ 4

你所需要的只是一颗爱心→ 6

不要流血→ 8

一位诺贝尔奖得主如是说→ 9

食品分配的治疗功能→ 10



第2章 未来是素食主义的→ 17

300 亿人的食物→ 17

来自古罗马帝国的素食主义者的忠告→ 21

外层空间的饮食→ 22

第3章 动物有活下去的权利→ 23

人道的动物宰杀是一个谎言→ 24

动物的灵魂→ 24

神圣的牛→ 28

牛不会说不，但是我们可以→ 30

人类的暴行→ 31

第4章 更多的证据→ 33

控制癌症的发病率→ 36

别告诉医生你是素食主义者→ 38

纯净的食物→ 39

第5章 蛋白质和维生素→ 41

蛋白质的威力→ 42

蛋白质误区→ 44

水→ 45

植物、维生素和营养补充剂→ 48



第6章 素食主义者的寿命更长→51

长寿→54

普拉那→57

禁食→58

第7章 素食主义与世界宗教→61

坚持素食主义的犹太人→62

素食主义与早期基督教→64

耶稣基督是素食主义者→68

新天主教教义问答→70

最古老的教导→72

佛是素食主义者→72

穆罕默德是素食主义者吗→74

锡克教徒→74

耆那教徒→74

物种主义：最后的障碍→74

关于素食主义的发人深省的事实→76



第8章 给麦当劳的一封公开信→79

第二部分 食谱→83

第9章 著名人物的食谱→85

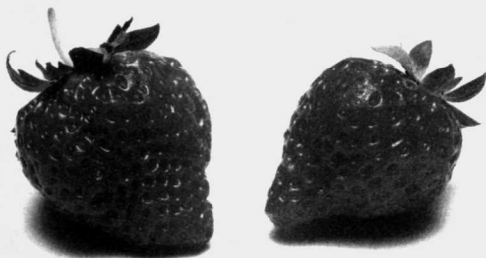
第10章 素食主义团体所提供的食谱→147

第11章 来自于素食餐馆的食谱→177

第12章 摘自素食烹饪书上的食谱→193

感谢→216

关于作者→217



食谱目录

色拉类

- 素食鸡肉色拉—克雷格·卡顿 / 98
- 混合色拉—迪克·格列高利 / 111
- 劳拉·李色拉—劳拉·李 / 123
- 修道士色拉—罗恩·皮卡斯基 / 129
- 胡萝卜超级色拉—以色列特拉维夫永恒餐馆 / 188
- 神奇粥—《简单饮食，幸福生活》 / 208

点心类

- 水芥菜色拉三明治—安妮·贝桑 / 89
- 芦笋土司(配大豆奶油酱)—约翰·哈维·克劳格 / 117
- 西得瓦—塞思·斯拜尔曼 / 140
- 鳄梨西红柿三明治—丹尼斯·韦弗尔 / 144
- 精美豆腐三明治配玉米片—加利福尼亚洛杉矶高文达餐饮俱乐部 / 180

调味酱汁类

- 茄子泥—菲尔·高勒里 / 104
- 榲桲酱—约翰·豪格 / 114
- 鹰嘴豆泥—柏拉图 / 130
- 美味的奶油豆腐酱—威廉·罗依·舍特莱福 / 137
- 豆腐三明治酱—要食物而不要炸弹 / 155
- 猕猴桃酸辣酱—新西兰克里斯特切尔西高帕尔素食餐馆 / 179
- 酸辣酱拌面—意大利罗马赫古塔素食餐馆 / 185
- 茄子核桃酱—《所有人的素食》 / 211
- 南瓜奶油汤—《素食午餐便当》 / 212

炖汤类

- 普林坦尼尔汤—列夫·托尔斯泰 / 141
- 全素炖牛肉—克劳蒂奥·梵里尼 / 142
- 酸甜卷心菜苹果汤—国际犹太素食主义者协会 / 159
- 假日南瓜盅—素食主义思想传播网 / 168
- 全素炖菠菜—纽约梦之房 / 183

炖品

蔬菜浓汤—尤里亚·阿米奇 /86

用小茴香、芜荑和柠檬皮烹制的兵豆汤—艾德瓦尔·爱斯普·布朗 /92

黑马兵豆汤—乔治·哈里森 /112

酱汁—《凯西烹调术》/200

甜薯汤—《四季汤类》/211

面包类

印度薄煎饼—圣雄甘地 /105

依塞尼麦芽面包—基督耶稣 /116

简便香蕉面包—约翰·罗宾斯 /132

斯考拉的美味玉米蛋糕—美国反活体解剖协会 /148

米饭类

糙米配烤松子仁—刘易斯·里金斯坦 /131

阳光椰子米饭—安妮·斯考福斯 /134

古鲁(即印度教和锡克教的宗教领袖)的藏红花米饭—帕拉马汗萨·尤甘南达 /145

米馅西红柿—反活体试验联盟 /161

菠菜饭—北美素食主义者协会 /162

大米色拉—斯瓦南达天然食品合作组织 /167

主食类

绿豆大米饭—佛祖 /93

坚果面包—彼得·博瓦什 /94

豪华大米绿豆饭—班奇·蒙·达尔·企查里 /96

阿拉米海藻通心粉配牡蛎菇—李·张伯伦 /98

麻辣煎豆腐—阿尔弗雷德·福特 /101

严格的素食主义者的咖喱煲—迈克尔·福克斯 /102

百格海尔板甘姆(夹馅茄子)—马娜卡·甘地 /107

炸塞腾条—波伊·乔治 /108

茄子煲—阿瑟·高德伯格 /110

星星汉堡—詹姆斯·西金斯 /113

南方风味辣甘蓝配全素玉米面包—罗维那·帕蒂·克莱德尔 /120

甜辣蔬菜咖喱菜—弗朗西斯·莫尔·拉佩 /122

辣椒豆腐—K.D.朗 /121



新鲜西红柿通心粉—海利·米尔斯 /127
西葫芦三色通心粉—玛丽娅·罗萨里娅 /128
煎卷心菜芥末籽—毕达哥拉斯 /130
球芽甘蓝砂锅—萧伯纳 /135
菠菜青椒饼—莱拉·瓦 /144
米兰式茄子—农场动物改革运动 /153
大豆家制炸干酪配奶油腰果西兰花浓酱—世界食品救济协会 /156
全素“蛋奶火腿蛋糕”—“重返伊甸园”素食超市 /165
蔬菜馅辣味玉米馅饼—旧金山素食主义者协会 /165
茄子烧豆腐—修道士兹恩 /174
杏仁馅考夫塔球配细腻红番茄酱—法国巴黎加嘎那斯之家 /183
混合蔬菜咖喱—华盛顿州西雅图静心小巢 /187
茄饼—亚里桑那杜克逊高文达餐馆 /189
黄绿豆凯查里—《具有自我治疗功能的阿育式烹饪方法》 /194
炸豆腐块配米饭—《著名的素食主义者与他们最钟爱的食谱》 /195
烤西红柿面，金色西葫芦配紫苏—《绿地》 /196
番茄酱考夫塔小球—《更高的品位》 /199
西红柿清汤煮西葫芦块—《克利须那王的食谱：印度素食烹调艺术》 /202
布列塔尼面筋—《新迈克道格尔食谱》 /204
带可口馅心的整卷心菜—《现今的美食享受》 /206
南方烤肉—《心灵素食主义食谱》 /209

辅食类

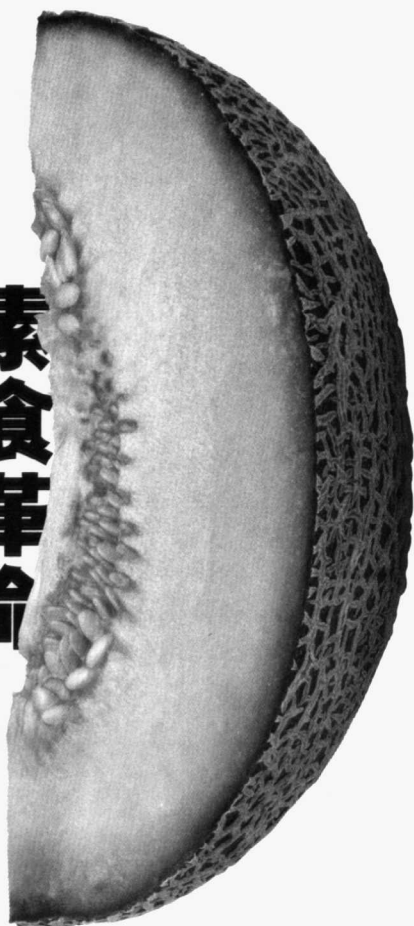
花椰菜帕考拉—巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笛 /91
弗朗西斯式鹰嘴豆—阿西西的圣弗朗西斯 /104
炸无花果和豆子—里奥那多·达·芬奇 /125
辣青豆—马哈维拉 /125
咸味馅饼—保罗·迈克卡特尼和琳达·迈克卡特尼夫妇 /126
蔬菜泥—斯蒂文·J.罗森 /133
洋葱荞麦奶油—艾萨克·巴什维·辛格 /139
蔬菜煎饼—如何在地球上生存 /157
节庆甘薯—美国严格素食主义者协会 /151
墨西哥神奇玉米卷—“人类善待动物”组织 /163
卡尔松—西丹奴·阿里格罗餐厅 /180
烤带馅鳄梨—澳大利亚墨尔本高帕尔素食餐馆 /181

奎诺阿—玉米蔬菜糊—加利福尼亚旧金山千年餐馆 /186
东北非小米烙饼—华盛顿特区心灵素食咖啡馆 /191
油炸软馅小馅饼—《和平的食物》 /198
鹰嘴豆汉堡包—《严格素食主义菜肴的快速制作方法》 /208

甜品

椰子泡芙—比恩·B.杉道拉 /100
芒果甜点—迈克尔·克里莫 /100
卡斯土里桑德什(玫瑰水阿月浑子奶酪软糖)—施莱·克利须那 /119
烤肉桂苹果点心—乔依·艾琳·拉斯特 /123
豆腐奶酪蛋糕—凯斯·迈克亨利 /127
听, 那樱桃天使的铃声—琳达·维普修拉 /143
燕麦片曲奇—国际奶牛保护协会 /160
惊喜大黄布丁—素食主义者国际联盟 /171
阿苏尔甜酱—素食主义资源组织 /172
胡萝卜蛋糕和柠檬冻—佐治亚州素食主义者协会 /173
巧克力蛋糕—佐治亚州亚特兰大太阳花咖啡馆 /178
香蕉角豆片蛋糕—加利福尼亚圣地亚哥“第二自然”素食咖啡馆 /186
卡摩尔—加利福尼亚自然风味餐馆 /187
维纳斯新鲜水果拼盘—加利福尼亚威尼斯威尼斯之维纳斯餐馆 /190
豆腐南瓜馅饼—《素食主义时代烹饪大全》 /214

第一部分 素食革命

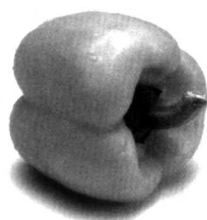


有一样东西要比
世界上的所有军队更加强大，
这就是理念，
一个时机成熟的理念。
——维克多·雨果

历史上最和平的非暴力全球革命现在正在
进行——停止残杀动物，而开始提倡
对所有的生物的爱和尊重。

亲爱的朋友，请加入这场和平的
革命……

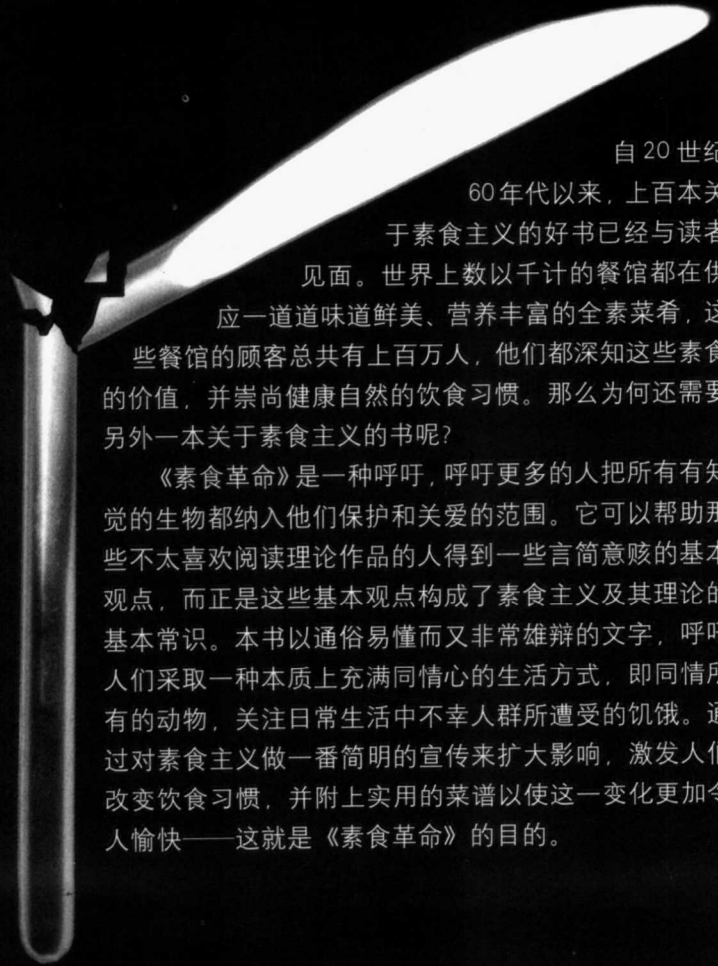
我坚信人类在其逐步发展的过程中，
最终必定
放弃食用动物的做法，就如同
野蛮部落接触到了更加先进的文明时，
就放弃了食用自己同类的习惯。
——亨利·戴维·梭罗



第 1 章

加入革命

。 素食主义的时代终于到来了！



自 20 世纪
60 年代以来，上百本关
于素食主义的好书已经与读者
见面。世界上数以千计的餐馆都在供
应一道道味道鲜美、营养丰富的全素菜肴，这
些餐馆的顾客总共有上百万人，他们都深知这些素食
的价值，并崇尚健康自然的饮食习惯。那么为何还需要
另外一本关于素食主义的书呢？

《素食革命》是一种呼吁，呼吁更多的人把所有有知
觉的生物都纳入他们保护和关爱的范围。它可以帮助那
些不太喜欢阅读理论作品的人得到一些言简意赅的基本
观点，而正是这些基本观点构成了素食主义及其理论的
基本常识。本书以通俗易懂而又非常雄辩的文字，呼吁
人们采取一种本质上充满同情心的生活方式，即同情所
有的动物，关注日常生活中不幸人群所遭受的饥饿。通
过对素食主义做一番简明的宣传来扩大影响，激发人们
改变饮食习惯，并附上实用的菜谱以使这一变化更加令
人愉快——这就是《素食革命》的目的。

“素食主义者”一词由英国素食者协会于1842年最先提出。从词源学的角度来说，“素食主义者”(vegetarian)一词来源于拉丁文单词 vegetus，意思是“完整、新鲜和活力”。Homo Vegetus 的字面意思是指体力上和脑子上都很健康的、生机勃勃的人。“素食主义者”这个词的最初含义在文化背景上则更为宽广，并不仅仅意味着无肉饮食和烹饪习惯上的一般改进。

禁食一切动物来源性食物(比如牛奶和蜂蜜)以及其他动物产品的人通常被称为严格的素食主义者(vegan)。而对于那些既不能接受残杀动物的暴行，又认为严格的素食主义对于个人和社会太过极端的人来说，素食主义则是一种更加可行的选择。尽管大部分的现代工业都在无情地残害动物，但通过驯养动物来最大程度地发挥它们的价值，却并不一定会引起动物的痛苦。素食主义者的生活方式可以说是在精神生活和社会生活之间寻求到的一种平衡。

在经过了多年的“地下”发展之后，素食运动不再仅限于前卫的精英阶层之中，这些精英们曾被主流媒体认为是表现了一种狂热的亚文化现象。相反地，素食主义现在已经成为一种非常显而易见的生活选择，被全世界上百万的人所接受。屠宰场和药品公司(以及通过这些工业获利的人们)在这种充满同情心的文化复兴面前惊惶不安。现在的确是进行这样一场良性革命的时候了。

我们可以继续重塑我们的世界——从我们自己家里做起，从我们家的厨房做起，从我们自身做起。我们必须为我们的家人和朋友树立一个正面的伦理典范。我们应该公开表达我们对于改变这个星球的决心，并且邀请我们所遇到的每一个人和我们一起把动物的肉和血从锅碗瓢盆中清除出去。这种对动物的愚蠢屠杀不仅毁灭了我们的环境，更毁灭了我们的身体和心灵。

今天的肉类已经完全不同于原始时期了

“不要企图通过所谓的营养溯源学说来为你吃肉的习惯正名！”帕沃·艾罗拉博士告诫我们说，“你的祖先并不是食肉很多的人，除非你来自于两极地区。不论是在美国还是在世界上的其他地方，过量食肉只是近代才出现的现象。仅仅在几代人之前，肉还只是偶尔才被人们食用，

并且多半是在周末和节日。在欧洲国家和美国都是如此。可以说，99%的美国人的营养源都是建立在低动物蛋白的基础上的，因此低动物蛋白饮食将会使他们更加健康。”

食肉者们经常争辩说，我们的祖先都是肉食性的。可实际情况并非如此！他们是杂食性的，而不是肉食性的。我们的祖先长有很大的臼齿，但是门牙却非常小，根本不适合于食用肉类，而对于食用大量的蔬菜而言却是非常理想的。正如动物学家戴斯蒙德·莫里斯在他的著作《裸猿》一书中所指出的那样，“有一种观点认为，既然我们的祖先因为生活环境的限制，不得不接受一种不包含任何肉类的饮食，那么我们也完全可以做到这一点。这种观点值得商榷。我们过去恰恰是因为环境因素的影响，才被迫成为肉食者的。如今我们已经有能力控制环境了，我们可以轻松地耕种出优良的庄稼，因此，我们应该可以回到远古时期灵长类祖先的饮食结构”。

在彼得·考克斯的《我们为什么不吃肉》一书中，这位著名的英国素食主义者协会前任主要负责人解释了今天的肉食者们所面临的危险：

在我们祖先的饮食和我们今天所吃的食物之间还存在另外一个巨大的差别，这种差别不仅体现在肉类消费的数量上，更体现在肉的质量上。现代被用来食用的动物都是通过人工饲养来催肥的。一只被屠宰的动物体内可能含有30%甚至更多的脂肪。而原始人类所猎杀的动物都是野生的。一只野生动物的体内平均只含3.9%的脂肪。因此，即使我们今天将肉类消费量降到我们祖先的水平，我们所摄入的脂肪仍然比他们高7倍！

在原始社会，肉类中多不饱和脂肪的含量是今天的5倍，今天的肉类含有大量的饱和脂肪，而多不饱和脂肪的含量则很低。我们祖先的饮食中所含的钠（即食盐）只有现在的六分之一。因为新鲜食物在我们祖先的饮食中占有绝对的比重，所以其中包含的天然维生素要比现在丰富得多。比如说，维生素C的含量差不多是现在的9倍，纤维素是现在的两倍，多不饱和脂肪总量是现在的3倍。实际情况是，不论是从数量上还是从质量上来说，今天的肉类已经和我们祖先偶尔食用的肉类完全不同了。从进化的角度上来说，我们今天所食用的肉类对于我们来说是一种全新的食物。这就意味着我们实际上正在自己身上进行一项大型的实验，并且到目前为止所得到的结果并不让人乐观。

你所需要的只是一颗爱心

热爱上帝的造物，爱他们的整体和每一处微小的细节。热爱每一片绿叶和上帝的每一缕光辉。热爱动物、植物和所有的生物。如果你热爱万物，你就能在万物中发现神圣的秘密。

——陀思妥耶夫斯基《卡拉马佐夫兄弟》

人不是食肉动物

人一点儿也不像食肉动物。大猩猩是猿类中最和人相像的，而所有的大猩猩都是只吃植物类食物的。



——雪莱

谋杀

食肉即是滥杀无辜。

——本杰明·富兰克林

动物的肉

死去的动物应该被埋葬，而不应该被吃掉。

——克里西·辛德，“装腔作势者”
乐队主唱，动物权利保护活动家

肉散发着恶臭

你可以把它搅碎，或者将它烤熟，但它仍然是一具正在腐烂的曾经遭受过虐待的动物的尸体。

——人类善待动物组织(PETA)，
《通向富有同情心的生活》

死亡之地

如果我走进了一处供应肉食的地方，我的心会立刻陷入悲伤，因为我意识到那些曾经活蹦乱跳的生物，现在正静静地躺在冷藏室这具冰冻的棺材里。僵硬的尸体被残酷地剥夺了接受火葬的尊严，等待着去填满人类暖烘烘的胃部——那一片新的葬身之地。动物的血和肉被炙烤时产生的腥臭



味弥漫在每一面墙、每一块砖和每一个角落，我一闻到这种气味，就感觉那个地方被死亡的阴影所笼罩，我知道那不是个我可以停留的地方。

——佚名

屠宰场里的工人

每当人们说：“我们绝对不能太多愁善感。”你就可以理解为他们马上就要干一些残忍的事情了。如果他们再加一句：“我们必须现实一点。”他们的意思就是他们将要从中牟利。这些口号已经流传了很长的时间了。它们曾经被用来为奴隶贸易、残酷无情的资本家和承包商辩护，这些承包商们发现在经济上最为“现实”的清洁烟囱的办法就是逼着一个小孩子爬进去打扫。现在这些口号又像传家宝一样被传了下来，传到了屠宰场里的工人那里。

——布里吉特·布洛菲



同情心

同情心是所有积极、善良的举动的基础。如果你将同情心带到市场和餐桌上，你就可以让你的生活真正变得有意义。

——路依·马可克拉那翰

屠杀、屠杀、屠杀

人难道不是一种令人惊讶的动物吗？他杀掉数以百万计的鸟类、袋鼠、鹿、所有种类的猫、丛林狼、海獭、旱獭、老鼠、狐狸和野狗，目的只是为了保护他的家禽家畜以及它们的食物。然后他又杀掉数以亿计的家禽家畜并吃掉它们。这一举动接下来又夺去了上百万人的生命，因为对这些肉类食物的食用导致了不断恶化甚至致命的健康状况，比如心脏病、肾病以及癌症。因此，人又折磨、杀害更多的动物以寻求治疗这些疾病的方法。在世界上的其他一些地方，上百万人因为饥饿和营养不良而死去，因为他们的食物正在被用来喂养家禽家畜。同时，有些人对人类的荒唐举动感到既悲伤又好笑，人类在进行屠杀时是那样轻易、那

样残忍，却每年都会送出呼吁“世界和平”的卡片。

不要流血

噢！我的同伴们，不要用充满罪恶的食物来亵渎你的身体。我们有沉甸甸的坠满枝头的苹果。有气味香甜的香草和葡萄藤上颗粒饱满的果实。还有各种各样的蔬菜，它们在火上加热烹调之后会变得十分柔软可口。此外我们还有牛奶和馥郁甘甜的蜂蜜。地球为我们提供了充足的无罪食品，你完全可以享受丰盛的宴会，而不必关涉流血和屠杀：只有动物才用肉食来充饥，甚至连动物也不完全如此，因为马、牛和羊都是以食草为生的。

——毕达哥拉斯

我几年以前就有了写作这本书的想法，同时我还怀着一种希望，希望我们这个色彩缤纷的星球永远清洁、健康，所有的生物都能够和谐地生活在一起，协调地发展。我感到我们这个绿色和蓝色相间的星球，从无法追溯的过去开始就一直漂浮在宇宙中，现在很快就要迎来崭新的一天。我们的地球是一个壮观的整体，一艘精妙绝伦的“行星船”，在这里我们所有的人——无论贫富，无论是人类还是非人类——都不过是具有不同分子结构（即不同模样）的匆匆过客。宇航员埃德加·D·米切尔曾经从外层空间对地球进行了一番优美而富有诗意的描述：

地球……是一粒蓝白相间的宝石，散发出光彩，
云层犹如洁白的花边，围绕在它的四周，
它就像神秘而深邃的大海中的一粒小小的珍珠。
我们的星球在我眼中就是无与伦比的神圣。

现存最为真实和令人鼓舞的事实就是，地球上的所有居民，尽管在种类上有所差别，但互相之间都是紧密相连的。我们必须相互依存——每一种生物都享有上述的权利和需要。如果我们忘记了这一条最基本的准则，我们就不能指望世界上有持久的和平。

我们现在亟须对我们的意识进行根本的改变，以增进我们的共识，解决人类现在的危机。我们可以采取的最重要、最有意义的一步就是对

食物的选择。素食主义对于我们的个人健康、环境质量、自然保护以及所有生物的生存都有着立竿见影的巨大好处。地球这个行星的未来取决于我们清醒的选择。现在我们再也不能对地球的生态环境漠不关心了，而应该意识到我们人类就是问题的最终解决者。尽管很多问题不断地威胁着我们这个宝贵的星球上的生命，我们还是有时间来解决这些问题的。

一位诺贝尔奖得主如是说

如果我们自己就没有怜悯之心的话，我们如何能乞求上帝给予我们怜悯？如果我们任意地杀死一只无辜的动物，弄得鲜血淋漓，我们还谈什么权利和公正？这就是我对这个世界上所发生的事情的抗议。做一名素食主义者本身就表达了一种否定态度。否定如今的行为方式。我认为只要人类继续残杀动物，就永远不会有和平可言。残杀动物的行为与希特勒的毒气室以及斯大林的集中营之间只有一步之遥，所有这一切都是以维护社会公正的名义而进行的。只要人类还能容忍用一把尖刀或者一把枪去毁灭那些比他弱小的生命，就毫无公正可言。我们必须义正辞严地反对这类事情。素食主义就是我的宣言，我相信它是一个旗帜鲜明的宣言。

——辛格，诺贝尔文学奖得主

做一名素食主义者

屠夫所出售的肉是否是生活的必需品，这一点非常值得怀疑。谷物和蔬菜，再加上牛奶、奶酪、黄油，在没有黄油的情况下可以用植物油，就完全能够提供充足、健康、营养而又有活力的饮食。体面的饮食并不要求任何人食用屠夫所出售的肉。

——亚当·斯密，《国富论》

你不是一个人

噢，吃肉的人啊，你是一个魔鬼，而不是一個人。不要与吃肉的人为伍。因为即使是他的陪伴也是对主的不恭。相信我吧，朋友，那些吃肉、吃鱼、喝酒的人将会被彻底清除出去，就像是从肥沃的田地中除去杂草，他们会被扔进黑暗的死亡之谷。所有的肉都是同样的，不论是家

禽肉、鹿肉，还是牛肉，那些吃肉的人将眼睁睁地径直走向地狱。

——开比尔，伊斯兰教苏非派诗人

两秒钟的反省

在你生活、工作、与你的亲朋好友享受美食和进行娱乐的这个地球上，每两秒钟就有一个穷孩子因为饥饿而死去。你知道吗？现在既然你已经知道了，你愿意为此做一些事吗？

食物分配的治疗功能

你可以想像在一个房间里有 45 个人到 50 个人，每个人的面前都有一只空碗。你用来买一份牛排的花费，就可以为他们每个人的碗里装满满一杯煮好的谷物。



——弗朗西斯·莫尔·拉佩，

《一个小行星上的饮食》

世界上每天所生产的食物足以养活所有的人，饥荒的真正根源在于分配。任何东西都不存在真正的短缺。在西半球上，有几百万人吃得太多，摄取的营养过剩，而在那些贫穷的国家中，却有太多的人终日忍饥挨饿，营养不良。这种残酷的社会贫富不均造成平均每天有 60000 人死去；其中 40000 人是贫苦无辜的儿童。我们并不是指责你该对这种可悲的状况负责，但是你可以为解决这个问题出一份力。事实上，有些人所摄取的营养要远远高于他们所需要的，而另外一些人则在挨饿。我们应该清醒地认识到，这一悲惨的现象不再仅仅局限于所谓的第三世界，而正在蔓延到美国的许多主要城市。对于有些人来说，美国梦已经演变成了一场地狱般的噩梦。也许在距离你温暖舒适的家仅仅几个街区的地方，就有一位母亲没有足够的食物来喂养她的孩子。

你可以一个人或者在几个富有同情心的朋友的帮助下，为穷人们募集资金、收集食物，到街上去或者到无家可归者所居住的小棚子里去分发纯净健康的食物。不要等着社会福利系统或者什么别的人来发起——你自己就可以去做。为新人类文明的进步做出你的一份真诚的贡献。爱特蒙德·博尔克曾说：“如果一个人仅仅因为觉得自己的力量有限而什么



都不去做的话，那么他就大错特错了。”哪怕你每个星期，甚至每年只做一次类似的慈善活动，我们这个庞大的人类家庭中也会有很多不幸的成员从中受益。很有可能在你的意识当中，开展这类慈善活动的兴趣会不断增加，因此我们建议你先和当地素食主义者组织中一群志同道合的朋友合作。我们这个组织，即素食主义者国际联盟，可以为你提供募集物品和食物所需要的任何帮助和支持。

《素食革命》一书有着深厚的文化和伦理学底蕴，因而可以治愈很多创伤，让我们成为更加善良、更加富有爱心的人。让我们变得崇高一点，现在就成立你自己的“好人好报组织”！上帝就是一位善良而充满同情心的素食主义者。上帝会保佑你的。你将发现一种新的能量，并且将很快建立起你的自信心。我们不再需要眼泪，也不再需要将时间浪费在埋怨别人上。我们需要一种全新的饮食——这种饮食可以充满爱意地包容所有的生物，无论是人类还是非人类。现在就请承担起你的那一份责任，成为“自由素食运动”的一名积极的参与者吧。

谁将为这次给饥饿的人分发食物的活动提供经济支持？在你提出这个关键问题之前，让我们来思考一下两位美国前总统曾经说过的话。1947年10月5日，杜鲁门总统在他第一次通过电视转播的白宫讲话中，要求美国人民每周二不吃家畜，每周四不吃家禽，以此来增加谷物的存储量，以帮助欧洲的饥民。德怀特·D.艾森豪威尔将军于1953年4月16日明确指出：“在这个世界上，制造出来的每一杆枪，下水的每一艘装备精良的战舰，发射的每一枚火箭，从其最终意义上来说都是一种偷窃行为，即从那些饥寒交迫、缺衣少食的人那里窃取财富。”

这里还可以为你提供一个切实可行的建议：如果你在街上遇到了一个正在挨饿的穷人，不要等待有关机构或者政府部门来进行救助，你自己就可以为他做一些事情：帮他买一些食物，将这些食物奉献给上帝以帮助一个人生存下去。当我们心境平和地帮助别人时，我们的心里将充满无比的快乐和无尽的爱意，同时我们也能够更容易地认识到我们都属于一个“互相关爱的大家庭”。

不幸的是，世界上挨饿的人口在今后几年中将会有所增加。政治暴力、流行疾病、自然灾害以及经济衰退正在波及上百万的人口。因此我们特别需要像你一样慷慨而又明智的人士来减轻他们的一些痛苦和磨难。

请将这本书介绍给其他人，通过把这本书的理念传播给其他富有爱心的人来帮助完成我们的计划。现在就采取行动吧！将这本书介绍给你的邻居、你的朋友、你的同学、你的老师、你的同事，甚至那些你原来不认识的人。将这本书留在车站、学校、机场、医院、拘留所和其他一切人们逗留的地方。阅读这本书会改变他们的生活，并让他们对吃肉这一行为产生一种道德上的反感，最终使得我们伟大而神圣的地球对于每一种生物来说都成为一个更加美好的地方。

我们需要一种新的文化，这种文化应当超越现有的分裂的宇宙观。对于不同生物的生命统一性的认识将使得我们的社会迅速发展，从而通向我们每个人梦想中的伊甸园。

行动的时间就是现在，不要再犹豫了！停止盲目残杀无辜动物的行为。已经有很多伟大的人物成为了素食主义者，现在我们欢迎你加入他们的行列。伟大的素食主义者包括：克利须那、大卫王、佛祖、耶稣基督、穆罕默德、马哈维拉、毕达哥拉斯、苏格拉底、柏拉图、阿邵卡王、普卢塔克、亚历山大王、圣弗朗西斯、里奥那多·达·芬奇、蒙田、阿克巴、约翰·弥尔顿、艾萨克·牛顿、埃马纽尔·斯威登伯格、伏尔泰、本杰明·富兰克林、让·雅克·卢梭、拉马丁、雪莱、拉尔夫·瓦尔多·爱默生、亨利·戴维·卢梭、列夫·托尔斯泰、萧伯纳、弗兰兹·卡夫卡、安妮·贝桑、泰戈尔、圣雄甘地、艾伯特·施韦策、阿尔伯特·爱因斯坦、巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕竺、约翰·哈维·克劳格博士、诺贝尔文学奖得主艾萨克·巴什维·辛格等等。

请记住，在人类的大部分历史里，大多数人都是完全依靠素食或者基本上依靠素食生活的，而且现在世界上的大部分地区仍然在坚持这种健康的饮食方式。

对于素食主义在未来的推广，我非常有信心。现在正在进行的革命只是一场影响深远的国际性素食主义革命的一部分。你不需要购买任何武器，也不必走到大街上摇旗呐喊或者隐居深山。这是一场特殊的革命——完全不同于过去的类似尝试——它将精神追求、爱心、同情和灵活的态度有机地结合在一起，为社会服务。这场革命完全是正义的、和平的和非暴力的，就如同太阳一样光芒四射。它是你内心深处的一次觉醒，决不会伤害任何人或者任何动物。



将你的眼睛从蒙昧的黑暗中解脱出来——意识、爱心、宽容和同情才是“真正的革命”！我们已经非常接近于意识的进化。也许你们中的一些人已经感到它的来临……它就在你的身边，触手可及。我们最大的潜力在于教育、激励和团结这个星球上的所有生物。

人类已经有了驯养狗和猫的奇怪习惯。如果我們为自己的宠物准备素食食物，那么，离实现以塞亚的伟大预言（“狼将和羊在一处吃食，狮子将和牛一样吃草……”）就只有一步之遥。目前，有一些公司专门生产宠物食品，但是购买这些宠物食品其实就是签定了谋杀野马、牛和海豚——它们都是宠物食品工业的受害者——的合同。也许你的宠物愿意与你一起分享你的全新的天然食品（或者吃你剩下的食物）。

变更你的生活方式以及你的家人的饮食习惯。减轻这个星球所遭受的灾难，承认素食主义生活方式的巨大优越性。你个人的“革命”将使这一个千年成为人们生活的理想时代。请记住维克多·雨果的名言：“没有一种力量能比一种已经成熟的思想的力量更加强大。”

许多世纪以来，人类血腥地屠杀了数十亿的动物。在经历了这一切之后，光辉的“素食主义时代”终于来临了！地球母亲和她心爱的生物需要你的不平凡的贡献。素食主义者是希望的使者，他们帮助历史写下摒弃血腥、自我恢复的新篇章。你对于素食主义的理解和支持将赐福给你的兄弟姐妹，指引他们摆脱恶习，走出黑暗。

加入到素食革命中来，并思考一下俄国著名的作家列夫·托尔斯泰极富预见性的名言。早在一百多年以前，他就预见到了素食革命的到来，并写下了下面这段话：

在人类社会的整个文明阶段，所有人都意识到了食用动物的错误和非道德性。那么为什么人们都不愿意承认这一点呢？答案就在于，人类的道德发展总是非常缓慢的；但是不管怎么说，发展总还是存在的，不会受到任何干扰，并且还会不断加速。素食主义就是以这样一种方式一直发展着，人们对此不应该有任何怀疑。

因此，亲爱的朋友们，让我们伸出双臂，敞开心扉，共同完成素食主义这一伟大的目标。



为了让自己变得富有、健康又快乐， 我们其实不必屠杀无辜的动物。

《素食革命》这本书的目标是要建设一个高级文明的社会：没有犯罪、没有疾病，也没有暴力和压力……而是一个由健康、富裕的人们所构成的国际性的无派别的大社区，所有人都带着一颗爱心来分享这个星球上的资源。如果你现在已经是一名素食主义者了，那么请接受我们衷心的感谢。这本书将成为你手中的一件价廉却威力无比的武器，可以用来传播和推广你对理想生活的看法，即一颗美丽的星球、一个由兄弟姐妹所构成的国际性的大社区，以及一份自然的饮食。

请设想一个迷人的精神家园，在这里人类重新恢复了善良的本性，完全摆脱了宰杀、食用动物的行为所带来的可怕后果。如果你还没有成为一名素食主义者，那我们在这里要再一次向你保证：如果你停止食用肉食，那么你将立即获得更好的身体和精神状况，从而大大改善你的生活。我们相信你一定会乐于了解这一点的。

这种全新的饮食将立即为你带来经济、环境、伦理、精神和营养等各方面的益处。你的经过净化的意识将能够更加深刻地理解你的永恒的精神本质，带着一颗纯洁而善良的心灵，我们将能够进入自己灵魂中所隐藏的光辉之地。善良的心灵意味着慷慨、爱心和宁静。有了这一切，你就可以进入你宝贵生命中的一个重要的新阶段。如果你继续食用动物死亡后留下的尸体，那么你就将失去绝妙的机会去发现、享受和庆祝你自己的力量。这是不是听起来有点难以置信，或者很难做到？幸运的是，我们每一个人都有可能做到，并且有很多人已经做到了。生命中神奇的能量就在每个人的体内，不论你是贫困的还是富有的，这种能量随时都准备显示出我们人类潜能的最高标准。

只要你尊重生命，一种奇妙的力量就可以让你变得快乐、健康和富有。要知道，真正的财富并不是用你银行帐户里的钱来衡量的，而是取决于你有多么诚实和真诚……即你在道德的尺度上处于一种什么样的位置。快乐降临于你享受生命并用爱心来为别人服务之时——即当你摒弃屠杀的习惯，而真正关注数百万在死亡线上挣扎的同胞的命运的时候。把自己引上这条快乐的道路，积极参与所有救济贫苦同胞的活动，并为



此作出你力所能及的贡献吧。人类的未来将是一个生机勃勃的素食主义世界，制定一个计划，让自己成为未来的一个积极组成部分。你拥有非凡的能力，可以唤醒你身边很多人的素食主义意识。不要因为政治、经济和宗教方面的压力而灰心丧气。历史上所有主要的积极变革都是由目标远大、信念坚定的一小群人所领导的。

诺贝尔奖得主艾伯特·施韦策说过：“有一条亘古不变的真理，即世界历史上所发生的所有事件都是建立在精神这一基础上的。如果精神因素比较强大的话，它就可以创造世界历史。如果精神因素比较弱的话，它就会让世界历史遭受损失。”另外一名诺贝尔和平奖得主小马丁·路德·金则强调了精神的重要性：“我们生活的手段已经大大超越了我们生活的目的。我们的科学力量已经超过了我们的精神力量。我们可以控制火箭，却无法正确引导人类。”

雷切尔·卡森在《沉默的春天》中说道：“现在，每一个人从其出生到死亡都受到危险的化学物质的威胁，这在人类历史上还是第一次。”甚至我们对昆虫的斗争也对我们的身体造成了多方面的危害，例如，杀虫剂对孩子幼小的身体危害特别严重。实际上确实存在一些顺应自然的处理方式，这些方式对于环境的影响就要小得多。

我们应该捍卫追求幸福和健康的权利，而决不能向这个地球上残忍和无知的统治让步。精神追求就意味着分享——关心所有其他形式的生命的健康和快乐。我们同属于一个完整的生态系统，根本没有办法逃避这一现实。

我们应该拥有一个更加美好的现在，并且我们的下一代也应该拥有一个更加美好的未来。而其中的关键之处就在于，请允许我们再重复一遍：只要我们改变所吃的食物，我们就可以最大程度地改善生活在这个星球上的所有生物的生活质量。《新美国饮食》一书的作者——“拯救地球基金会”主席约翰·罗宾斯——写道：

在我们这个世界上，每两秒钟就有一个孩子死于饥饿，而我们的农业体系却是为我们的肉食习惯所设计的，这样的农业体系实在是一种亵渎神灵的体系。值得庆幸的是，越来越多的美国人正在通过拒绝食用动物肉来反对这一不正常的体系。对于他们来说，这种饮食习惯上的改变可以使他们与其他人携起手来，并大声宣布我们将不再支持



【原来的体系，因为原来的体系浪费了大量的食物，而世界上有很多人并没有足够的食物来养活自己。】



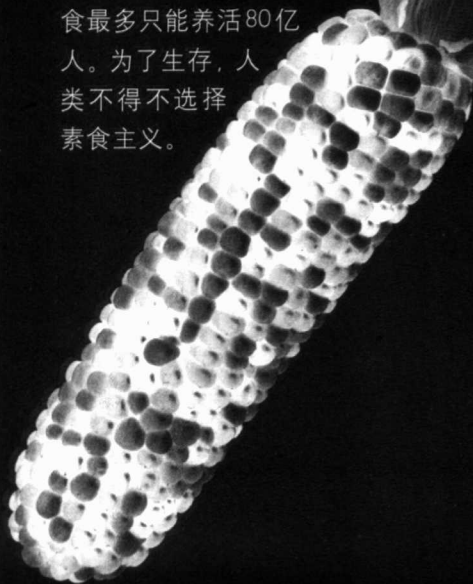
第 2 章

未来是素食主义的

300 亿人的食物

世界上的资源在未来到底能够承受多大的食物供应压力？一种简单而合理的计算方法就是来看一看动物所吃的食物。再经过几代，世界人口将要翻 3 倍，而肉食工业根本不可能将其产量增加 3 倍。如果要使肉食产量增加三倍的话，我们就需要 111 亿英亩耕地和 225 亿英亩草地。

你能想像得到吗？这比有人居住的 6 个大洲的总面积还要大！肉牛养殖业已经引起了地下水、顶层肥沃土壤、森林和能量的短缺。因此要维持现在每个人的肉类消费量是不可能的。既然如此，我们为什么还要等到下个世纪再进行改变呢？我们所在的这个行星可以轻松地为 300 亿人提供营养充足而又美味可口的素食，而以肉类为主的饮食最多只能养活 80 亿人。为了生存，人类不得不选择素食主义。



素食主义的美国

全美国的人别无选择，只能逐渐向素食主义的方向发展……并且最终成为彻底的素食主义者。

——费斯·波普考恩，职业潮流预测师

一场人民的运动

我成为素食主义者并不是由于健康方面的原因，而是完全出于道德上的考虑。素食主义必将成为一场人民的运动。

——迪克·格列高利，和平主义者和民权运动领导人

你所能够做到的简单的事

你有没有尝试过在花园里种植蔬菜和水果？园艺是美国最为普及的休闲活动。在一块小小的土地上竟然能够种植出那么多的东西，你一定会感到惊讶不已。草本植物、绿叶蔬菜、水果，甚至是玉米都可以非常轻易地在城市里种植。

——《你能为拯救地球所做的50件简单的事情》，地球出版社，美国加利福尼亚伯克利

胜利花园

在二战期间，很多美国人都种植有“胜利花园”。在我们国家历史上的危急时刻，这些花园为全家人提供了食物。尽管现在不是处于世界大战期间，但我们仍然需要胜利花园：这一次是为了对抗环境危机，拯救地球。

——《绿色生活方式手册》，亨利·豪特出版公司，纽约

二十比一

养活20个素食主义者的土地只能养活1个以肉食为主的人。

仅仅百分之十

只要把美国的肉食消耗量减少10%，就可以省下足够养活6000万

人的谷物。

——金·梅尔·哈佛，营养学家

石油

美国的石油消耗量将下降60%，如果人们采用素食主义的饮食方式的话。

我们从子孙那里借得土地

在美国，为了获得耕地、牧场和农场而毁坏的森林面积为2亿6千万英亩，而这些耕地、牧场和农场目前多半是为了支撑以肉食为主的饮食习惯。

如果美国人采用素食主义的饮食习惯并停止出口牲口饲料的话，那么可以退耕还林的土地面积将是2亿零400万英亩。

让我们记住“我们并不是从我们的祖先那里继承了土地，而是从我们的子孙那里借得了土地。”

总有那么一天

未来的食物将是水果和谷物。总有那么一天肉类将不再被食用。目前医学仍然处于萌芽状态，但它已经表明，我们的天然食物是那些从土地里生长出来的植物。

——阿卜杜拉-巴哈，“巴哈运动”的创始人

精神追求必将战胜食肉行为

1975年，《第三次浪潮》的作者托夫勒就曾预言：“我发现在西方突然出现了一次旨在限制食用牛肉的宗教运动的高潮。这次宗教运动挽救了数十亿头牛的生命，并为整个世界提供了一种营养丰富的饮食。”在最近的20年当中，很多宗教组织以及一场世界性的新意识浪潮已经形成，并且正在造就数以百万计的素食主义者。

彻底消除肉类消费

现在很多明智的人士似乎已经达成共识，有些人已经成为了素食主

义者，因为他们相信不吃肉食无论在道德层面上还是在环保层面上都是正确的。这些人的选择现在已经有了大量科学证据的支持。这些科学证据显示，增加水果、蔬菜、谷物和低脂肪乳制品的摄取量，并减少或停止食用牛羊肉、家禽和鱼，不仅可以预防癌症、心脏病等老年性疾病，还可以防止衰老。

——《纽约时代周刊》，1992年7月8日

我亲爱的同胞们，我们为什么还要继续等待呢？让这个重要的决定成为你生命的转折点吧。千万别错过机会，因为不论从哪方面来说，这都是一个大有裨益的决定，每个人都不会遭受任何损失。

如果你是一个领导人的话，请记住，我们生活在一个民主社会。优秀领导人的主要任务之一就是关注人民的生活状况，警惕任何严重危及社会安全的事物，这样才能不辜负人民对你的支持。食肉的习惯对于地球的生态系统、经济发展和精神进步都是一个巨大的威胁，因此你必须找到解决问题的良策——即帮助食肉者向素食主义者转化。

美国人民的健康和命运都处于危险之中。有4000万美国人过于肥胖，超过1亿的人体重超标，心脏病患者和癌症患者的数量每年都在以惊人的速度增长。我们正面临着严重的危机，而这完全是由于饮食习惯和生活方式的错误造成的。家庭、学校和教堂必须意识到事情的紧迫性，一定要帮助美国人尽快创造出一种全新的快乐的生活方式。财富、科技和教育资源已经被浪费了，它们所创造出的只是一个虚假的梦想，为了实现这个虚假的梦想，我们已经迷失了这个国家原先的价值观。只有在所有的生物都不遭受粗暴的歧视并享受自由和公正的权利的情况下，美国才能够被称为“自由之地”。我们要花多长时间才能意识到动物也是平等的生命呢？非常幸运的是，我发现素食主义运动正在世界范围内兴起，并且这场运动的基础是一种全新的意识，即人类未来最重要的力量来源是一种新型的爱与同情。当然，美国要么会成为未来新世界的成功领导者，要么会成为一个混乱不堪而又悲观失望的国家，全国到处都充斥着身体糟糕却咄咄逼人的居民。

从历史上来看，作为一种新的文化形式，素食主义在西方兴起于1850年左右。在这场以健康为导向的运动中涌现出来的英雄人物包括西

尔威斯特·格拉翰姆教士（是他发明了格拉翰姆薄脆饼）、艾伦·怀特（她是“第七天基督再临论教派”的创建者之一）、约翰·哈维·克劳格博士（是他发明了克劳格早餐麦片）。

一盘肉食对人们道德上的伤害，并不比其对人们健康上的伤害要小。肉类食物会对健康产生危害，而人们身体上所遭受的任何影响都会相应地影响到其内心和灵魂。

——艾伦·G.怀特

我拒吃肉食的习惯给我造成了很大的不便，我经常因为这种独特的习惯而遭到责骂。

——本杰明·富兰克林

我相信每一个曾经渴望将自己的最富有诗意的能力保持在最佳状态的人，都会倾向于拒绝食用动物源性食品。

——亨利·戴维·梭罗

来自古罗马帝国的素食主义者的忠告

普卢塔克早在两千多年以前，就在其名著《摩拉里亚》中解释了为什么人类生来就不适宜食用肉类：

我们必须说明，他们关于食肉的习惯是建立在自然基础之上的说法是相当荒谬的。人类并不是天生的肉食动物，首先是因为人类的主体结构。人类的主体结构显然与那些天生的肉食动物完全不同：人没有带弯钩的尖嘴、尖利的爪子和锐利的牙齿，也没有强健的肠胃和温暖的消化液来消化吸收大量的肉类。我们的牙齿很平滑、我们的嘴巴很小、我们的舌头很柔软，我们的消化液酸性太弱而无法消化肉类。以上这些事实，自然就否定了我们吃肉的习惯。如果你仍然声称自己是天生的食肉动物，那么就请你自己宰杀你所要吃的动物。但你必须凭借你自身，而不能使用砍刀、短棍或其他任何刀具。就如同狼、熊和狮子自己撕食捕捉来的动物那样，你也必须用你自己的牙齿和嘴巴放倒一头牛或者一头野猪，把一只羊或者一只兔子撕扯成碎片。扑上去，趁猎物还活着的时候就去吃它们，食肉动物都是这么做的。但是如果你非要等到猎物死亡之后再吃，如果你对吃活的动物心存疑虑，那么



你为什么还要违背你的天性去吃那些有生命的动物呢？即使在动物死亡之后，也没有人会把动物生吃掉。人们把肉煮熟或者烤熟，用火和化学物质来对其进行处理，用数不清的调料来掩盖其原来的腥臭，以便迷惑我们的味蕾去接受本来不该接受的食物。

我们要感谢哈佛大学出版社（马萨诸塞州坎布里奇）的哈罗德·切尔米斯和威廉·C.海尔姆伯德，帮我们把古拉丁文翻译成如此准确优美的文字。

外层空间的饮食

美国航空航天管理局（NASA）正计划在月球和火星上建立空间站。除了必要的预算和科技方面的问题之外，最主要的问题是如何为宇航员提供食物。频繁地从地球上为他们运送食物不仅非常困难，而且从经济花费上考虑也几乎是不可能的。40名专家聚集在休斯顿的约翰逊航天中心，专门讨论有可能在外层空间存留的食物。他们得出的结论是素食——更加确切地说是严格的素食主义饮食，不包含任何动物产品。外层空间站是“受控制的生态支持系统”，没有足够的空间来饲养动物。拯救地球组织执行总裁帕特里夏·凯里说：“如果我们聚集在这里，是因为我们知道严格的素食主义饮食是唯一能在空间站使用的食物，那么我们为什么不把严格的素食主义运用到我们在地球上的空间站上呢？地球上的环境不也是一个受控制的生态支持系统吗？”

第 3 章

动物有活下去的权利



你自己去杀死你想吃的动物吧

让所有的肉食鼓吹者都强迫自己去做一个关键性的实验，以此来验证一下他们的观点是否正确。就如同普卢塔克所建议的那样，用自己的牙齿去撕碎一只活羊，埋头去咬食它的内脏，喝下它冒着热气的血来解渴……这样，只有这样，才能证明自己是言行一致的。

——珀西·雪莱《自然饮食的证明》

现在我可以看

现在我可以平静地看着你：我不再吃你了。

——弗朗茨·卡夫卡

让它们跑了吧

如果它跑了，就不要吃它。

——克劳格博士

人道的动物宰杀是一个谎言

如今，很多人都认为现在的动物宰杀方式非常人道。这种想法已经迷惑了很多，让他们感到沾沾自喜，因为他们觉得关于吃肉的任何可能的人道主义障碍已经被清除。然而不幸的是，这是一个彻头彻尾的谎言，它完全背离了生命……和死亡的事实。供人们食用的动物的一生都是非自然的——人工繁殖、残酷阉割、荷尔蒙刺激、为了增肥而使用特殊的饲料喂养，并且在极度糟糕的环境中经过长途贩运最终走向死亡。局促的牲口棚、电棍、把尾巴打上结、极度的恐惧，这一切仍然在最“现代”的动物养殖、运输和屠宰过程中普遍存在。如果你接受这所有的一切，而仅仅反对动物生命结束前几秒钟的残忍，这绝对是对“人道”一词的歪曲。

——《素食主义伦理》，由北美素食主义者协会发表的一篇文章

动物的灵魂

上帝说，看，我已经赐给你土地上的每一种植物，每一株植物的籽都结在它的果实中：你要以这些果实为食。并且对于土地上奔跑的每一头走兽、天空中飞翔的每一只鸟儿、地面上爬行的每一只昆虫，以及所有的有生命的物体，我都赐给它们绿色植物作为食物。

——《创世纪》

“动物”一词来源于拉丁语词汇“anima”，即灵魂。这条永恒的真理又一次成为人们关注的焦点，并且有关动物和素食主义的报道也在不

断增加，甚至在主流媒体中也是如此。我们很欣慰地看到，很多人正在重新思考这个问题，即所有生物——“所有有生命的物体”——都有灵魂。古希腊哲学家亚里士多德首先开始了对动物的歧视，并由此得出了以人类为中心的论断，即只有人类才有灵魂。托马斯·阿奎那后来将这一论断融入了早期罗马天主教的教义，尽管它违背了《圣经》中关于动物生活在天堂的描述。

人类认识“灵魂”的过程是一场相当漫长的斗争，不论是人的灵魂还是动物的灵魂都是如此。在基督教创立后的最初几个世纪，一些著名的宗教领导人否认妇女拥有灵魂。在马肯宗教会议（公元585年）期间，教会的领导人才最终就妇女是否有灵魂这一问题进行了辩论。直到19世纪，在很多牧师和学者看来，黑人和其他种族的人仍然不具有灵魂。1852年，乔塞亚神甫写下了《圣经捍卫奴隶制度》一书。他和其他一些作者声称，奴隶要比人类低一个等级——“黑人是动物，他们没有要被拯救的灵魂”。纳粹分子们利用相同的说法来为他们的行为辩解：犹太人不属于“人类”，因此在屠杀他们的时候不必感到内疚。动物就如同无辜的儿童、身体虚弱的老人和逆来顺受的妇女，总是专治的男人们残酷的虐待行为的牺牲品。

动物没有灵魂这一错误观念误导了很多基督教领导人。教皇皮尔斯八世曾说，当动物在实验室里被杀害或被折磨时，人类不应该有任何情感上的反应：“它们的叫喊声不应该引起任何同情心，就如同当人们看到通红的铁块被重锤敲击时并不会感到难过一样。”最近，教皇保罗三世更正了这一错误的说法，他说：“我们必须立即遵循圣弗朗西斯的教导，立志抛弃对所有生物任何形式的不人道的支配和捕捉。”

如果我们想在一个可以被称之为“文明”的社会里占有一席之地，我们就不得不纠正这个严重的错误。动物和我们一样拥有灵魂，并且享有同等的权利去享受生命和自由表达它们的情感。它们不是我们的奴隶，而是我们的好朋友和好伙伴。

1968年，民权运动领导人迪克·格列高利把动物所受的待遇和美国内陆城市的状况做了一番比较：

动物和人类一样要经历苦难和死亡。如果你不得不在吃猪肉之前杀掉自己的猪，那么很有可能你就不再去吃猪肉了。当你听到猪的尖叫声，目睹猪的鲜血飞溅，看见小猪崽被从母亲身边拖开时的眼神，注意到动物眼中看到了死亡，这一切都会让你反胃。所以你让肉类加工厂的工人帮你宰杀并把干净的猪肉装进包装袋中。

同样的，如果一个有钱的贵族亲耳听到了贫民区中痛苦的尖叫，亲眼目睹了饥饿的孩子的垂死挣扎，或者亲身经历了人性的扭曲，他们就不会继续对贫民进行残酷的压榨。但是有钱人根本无法感受这种恐惧。如果你可以为杀害动物正名的话，那么你也可以为贫民区的状况正名。而我无法为其中的任何一个正名。

最普遍的真理是，我们都是具有躯体的“灵魂”。在这一生中，我们拥有人的躯体；而其他的灵魂则可能拥有动物的躯体。

根据《圣经》所述，动物是有灵魂的。在《圣经》中，动物的希伯来语的准确名称为“nephesh chaya”，这个词的本意为“活着的灵魂”。伟大的德国哲学家叔本华对基督教徒对待动物的方式提出了严厉的批评：

在对待动物时，他们立即推翻了所有的富于哲理性的道德观念：动物只是物体，只是一种导致结果的手段。因此它们可以被用来进行活体实验、被猎杀、被拉到一起进行斗牛、赛马之类的活动、可以在用力拉着沉重的货物前行时被鞭打至死。这样的道德观念真是一种耻辱，因为它没能认识到存在于所有生物之中的永恒本质，而这种永恒的本质正带着无法磨灭的光芒，在每一双能够看到太阳的眼睛里闪亮。

联合教派牧师加里·科瓦尔斯基写了整整一本书——《动物的灵魂》——来证明这一命题的逻辑正确性。科瓦尔斯基写道：“动物和我们一样有注意力和情感；它们也有梦想，会创造；它们也爱冒险，对世界感到好奇。它们也能反映出生命的光辉。动物是活着的灵魂，它们不是无生命的物体。它们会爱，它们会跳舞，它们能感受到痛苦，它们也了解生命的高峰和低谷。”

以下这段话摘自《自我实现的科学》(巴克提伍但塔图书信托公司出版)：



斯瓦米·普拉布帕兹：有些人说：“我们认为动物没有灵魂。”这种说法是不对的。他们认为动物没有灵魂，是因为他们想吃动物的肉，而实际上动物确实拥有灵魂。

记者：你是怎么知道动物有灵魂的？

斯瓦米·普拉布帕兹：这是你也可以理解的。我这里有科学的证据。动物吃食物，你也吃食物；动物需要睡眠，你也需要睡眠；动物尽力保护自己，你也尽力保护自己；动物进行性交，你也进行性交；动物生育孩子，你也生育孩子；你有住的地方，它们也有住的地方。如果动物的身体被割破了，血就会流出来；如果你的身体被割破了，血也会流出来。所有这一切都是动物和人的相似之处。现在你为什么还要否认另外一个相同之处，即动物和人一样也有灵魂呢？如果你否认的话，这显然不符合逻辑。你研究过逻辑学吗？在逻辑学当中，有一种理论被称为类比。类比意味着通过找到很多相同之处而得出结论。既然人类与动物之间有如此多的相同之处，那你为什么要去否认这个相同点呢？这种做法不符合逻辑，不是科学的做法。

科研人员所面临的困境

科学研究人员所面临的困境是以一种特别尖锐的心理形式存在着的：一方面是动物不像我们人类，因此，我们就没有理由去拿动物作实验；另外一方面是动物就像我们人类，因此我们不应该在动物身上进行那些对于人类来说是非常残酷的实验。

——彼得·辛格教授，《动物解放》一书的作者

保护动物生命的事业

我从很小的时候起就投身于保护动物生命的事业，现在我非常高兴地看到，“尊重生命”这一具有普遍意义的伦理显示了对于动物的同情，这种同情通常会被人们认为是多愁善感，但它现在已经成为了一种职责，任何一个有思想的人都无法逃避。

——艾伯特·施韦策（1875—1965）

热爱动物

你教孩子们认识各种动物——小猪、小羊、小牛，还有小鸡——然后就用这些动物作为孩子们的午餐和晚餐。

——坎戴斯·伯尔金，摘自《游行》杂志对他进行的一次采访



狮子和狼

你真的想知道毕达哥拉斯等人戒除食肉习惯的原因吗？在我看来，我倒更想知道究竟是什么事件让第一个人开始用他的嘴去吃动物的腐肉？当时他是什么样的心态？他怎么敢把动物的身体称作食物和营养品，而这些动物不久之前还在咆哮、鸣叫、四处走动并且生机勃勃……当然我们并不会出于自卫而去吃狮子和狼；相反地，我们根本不会去考虑吃这些猛兽，我们宰杀温顺而又没有危险的动物，因为它们没有毒针或利齿来伤害我们。就让动物自由地生活下去吧，一直活到它们生命的自然终结。

——普卢塔克（46—119年），摘自《论食肉》

神圣的牛

也许印度牧场文化所遭受的最严厉的批评就是农民们坚持保护所有的牛，甚至连那些生病的和年老的牛也不例外。西方人认为这种做法非常荒唐，他们觉得这些牛至少可以被杀掉、吃掉或者卖掉。但是印度人坚决反对这么做。由政府机构或者有钱而又虔诚的人出资建立的动物医院和护理之家（在印度语中被称为“高沙拉”）专门来照顾年老体弱的牛。很多人认为这种做法太过奢侈，以印度的经济状况根本无法承受，因为这些无用的牛只会争夺本来就很紧张的耕地和食物资源。然而事实是，印度人花在这些病牛身上的钱要比美国人花在猫和狗身上的钱少得多，尽管印度的牛的数量是美国的宠物数量的6倍。印度农民把牛看作家庭的亲密成员。因为农民要依赖牛来维持生计，所以无论是从经济上还是从感情上来说，他们都有足够的理由保证牛在各方面都健康。在农闲时，人们为牛洗澡，并用梳子帮牛梳理皮毛，就像美国人仔细擦拭他们的爱车。他们每年两次举行以牛为主题的特别仪式。这些仪式类似于美国人在“感恩节”上举行的一些仪式活动。尽管两者的原则是一样的，但美国人对待火鸡和纯朴的印度人对待牛的具体方式却截然不同。对于印度人来说，牛代表了神圣的母性。她象征着慈善和慷慨，因为她无私地奉献出了自己的乳汁，而乳汁对于养育孩子是至关重要的。

——罗宾·文特，摘自《嘹亮的号角》杂志



克利须那派教徒德维·达西是保护农场动物运动的先锋，他主张把农场动物作为人类的得力助手来对待。他描写了宰牛业的起源：

克利须那王在《巴哈嘎瓦德-吉塔经》中说，多产性的社会的活动应该为：农业、奶牛保护和贸易。当我们驾车在路上行驶，看到很多生意兴隆的汉堡包连锁店时，我们会想当然地认为，对牛的宰杀是除印度以外的文明社会的一个基本特征。但实际情况并非如此。古埃及人就禁止宰杀牛，希伯来人将宰杀牛的行为仅仅限于宗教祭祀活动，其他很多古老的国家也是如此。即使到了今天，东非草原上的居民也仅仅是在举行宗教仪式和庆典的时候才宰杀牛。在中国，毛泽东曾说过：“用于拖拉重物的牛是农民的宝贵财富。”

人类学家马尔文·哈里斯说，宗教对宰杀牛和吃牛肉的限制并不是不合理性的规定，而是社会安定富强的的重要手段。动物的这种拖拉重物 and 提供乳汁的能力非常宝贵，根本不能失去。在中世纪的欧洲，拉货的马开始将牛挤出农业圈。到了18世纪，工业革命加速了对牛的宰杀。新的农业机械和新的农作物，比如苜蓿和萝卜等，都使得牛作为产肉动物更易于饲养。同时，科技进步提高了屠宰场的产量和效率。因此生产商可以以更加便宜的价格供应牛肉。工厂生活也逼迫人们改变他们的饮食习惯。工厂的工人不能像农民一样回家享用炖扁豆或米粥这样的午餐。对于他们来说，面包和肉显然要更加方便一些。在《工业革命》一书中，弗雷德里克·迪艾兹写道：“自从牛肉变得比牛的负重能力更有价值以后，专门提供牛奶和具有负重能力的传统品种的牛就逐渐被新品种的牛取代了。”工业革命培养了肉牛品种。在美国，牛在农业中一直是重要的负重工具，直到大约1840年前后，马才取代牛占了主导地位。一群负重用的牛的价格只及马的六分之一。如果牛和马做同样的工作，人们在牛饲料上的花费要更少一点儿，并且牛更能抵御疾病。

但有两个因素让养殖肉牛不仅成为可能，而且有利可图。一是美洲本土的农作物——玉米，其产量比欧洲的谷物要高得多。二是通过从美洲土著人那里夺取土地，欧洲的移民可以开垦出比在欧洲时大得多的农场。新一代的美国农民可以享有大片的肥沃土地，因此在牛的帮助下，他们能够收获大量的谷物，比他们自己生存所需要的要多好几吨。农民当然希望通过这些谷物赚钱，但是将它们运送到市场上是很困难的。当时的道路条件



很差，并且车也很少。农业历史学家约翰·斯克勒贝克讲述了农民的愚昧的解决方案：“用玉米喂养的牛和猪本身就可以移动，这就为运送玉米提供了一个重要的手段。否则谷物就不得不由牛车和马车运送到市场上去。”

北美洲的农民还与西印度群岛的以奴隶劳动为基础的甘蔗种植园发展了重要的经济联系。欧洲的种植园主们更愿意在整个西印度群岛的土地上全部种植甘蔗，然后以高价卖出，再去进口他们想要的物品。北美洲出产的玉米、小麦、面粉和面包在西印度群岛总是有很好的销路。西印度群岛也购买大量的干肉和咸肉。这样，农业和宰牛业就开始在美国经济发展中担任重要的角色。

以上摘自《土地、牛和克利须那》，克利须那派教徒德维·达西著，发表于克利须那教派的杂志《回归上帝》（1992年1月）。

牛不会说不，但是我们可以

4家跨国药品公司已经投资了5亿多美元用来开发和推广牛生长激素（BGH）。围绕批准和使用这种激素而进行的斗争，对于有关动物的农业的所有领域都有着深远的影响。如果牛生长激素获得了批准和接受，那它将为在猪、羊和其他农场中的动物身上运用基因工程来刺激生长这一技术打下基础。牛生长激素本身已经被用于实验中，它旨在生产出更大、生长速度更快的肉鸡。

牛生长激素是通过干涉牛的自然生理机制而产生作用。乳汁的分泌可以通过注射荷尔蒙而得到人为的控制。药品制造商声称，这将使产奶量增加20%。牛生长激素的生产并不复杂：先从牛身上抽取生长激素，再用成熟的基因分离技术制造出合成激素。然后把这些激素定期注射到奶牛体内。

牛生长激素也将通过增加其他药物的销量来刺激药品公司的总体利润。由于牛生长激素迫使奶牛生产出大量的牛奶，这大大超过了健康的牛自身所能承受的限度，因此牛极易受到感染或患上疾病。这自然就导致了抗生素和其他药物需求量的增加——药品公司都很乐意提供这些药品。

——摘自特别报道《将奶牛变成高科技产奶机器》，由人道主义农业协会“反对工厂化农业运动”提供

痛苦

痛苦就是痛苦，不论这种痛苦是施加在人的身上还是动物的身上。

——汉弗雷·普里马特博士

你知道他们在受苦吗？

问题并不是它们是否会推理，也不是它们是否能说话，而是它们是否能感受到痛苦。

——杰拉米·本森姆

对动物好一点儿

没有一种宗教是不包含爱的，人们可以尽情地谈论他们所信仰的教派，但是如果这个教派不教导其信徒对待动物要像对待人类一样友善的话，那它就只能是虚假的。

——安娜·斯维尔，《黑色美丽》的作者

人类的暴行

人类对非人类所施的暴行引起了巨大的痛苦，只有几个世纪以来白人对黑人的暴行所引起的痛苦能与之相提并论。

——彼得·辛格，《动物解放》

奥斯维辛集中营的真正对应物

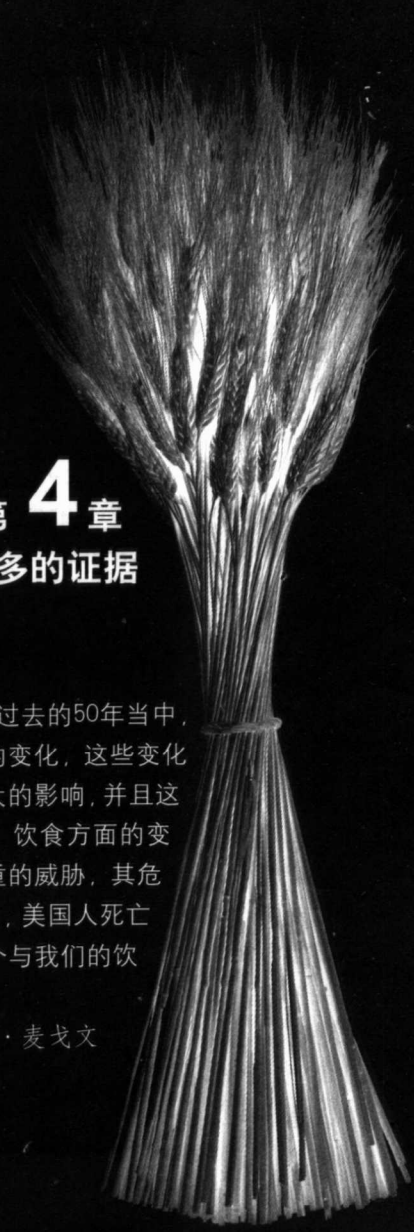
你可曾见过电气化养鸡场里拥挤的鸡棚？它剥夺了母鸡所有的自然机能和生存的自然环境，让母鸡一步步地走向畸形和患上疾病，并如此度过它们的一生。就是在这样的电气化养鸡场和孵化室里，而不是在野外，我们找到了奥斯维辛集中营的真正的对应物。奥斯维辛集中营是纯粹的人类发明。

——摘自英国萨里斯伯雷地区主教奥斯汀·贝克的布道（1986年9月28日）

第 4 章 更多的证据

简单的事实就是，在过去的50年当中，我们的饮食发生了惊人的变化，这些变化对我们的健康造成了巨大的影响，并且这些影响大多都是有害的。饮食方面的变化对大众健康构成了严重的威胁，其危害程度不亚于抽烟。总之，美国人死亡的十大主要原因中有六个与我们的饮食习惯有关。

——参议员乔治·麦戈文



人类的生理构造和功能不同于食肉动物。人类胃酸的消化能力不及食肉动物的十分之一。人类的肠道长度是其身高的6倍，而食肉动物的肠道长度只是其身长的3倍，腐烂的肉可以非常迅速地从其体内排出。很多美国人的日益恶化的健康状况就源于过去50年饮食习惯上所发生的变化，即肉类成为了人们的主要食物。美国科学院已经发出建议，要求人们增加水果、蔬菜和谷物的摄入，同时减少肉类的消耗。哈佛大学的一位教授在《美国的饮食目标》中写道：“心脏病、癌症、糖尿病和高血压是人类最大的杀手。这些危险的疾病正在我们的人口口蔓延。”

除了那些诚实的医生和科学家所证明的事实——死尸块对你的健康根本没有任何好处，我们还要提醒你，因为食肉，你有可能染上动物身上的某些疾病。那些等待宰杀的动物的生存环境十分恶劣。它们在肮脏、狭小的笼子里挤作一团，备受折磨，而笼子里又到处是细菌和病毒。这些上帝创造出来的无辜生物被降格为可以被人类消费的原材料。它们的身体在经历了长期的残酷折磨之后，抵抗力大大降低，有些原来完全可以抵御的疾病现在也无法抵御了。恐惧、压力和疼痛使得动物体内分泌出大量的肾上腺激素以及其他一些化学物质，这些物质对人体健康的危害极其严重。

为了保护动物的市场价值，人们通常的做法是为它们注射大量的抗生素和激素，从而人为地加速它们的生长，增加它们的体重。这样的肉即使经过了烹调，也仍然会残留一小部分抗生素和激素，这些有害物质进入人体之后会逐渐累积起来，在许多年后才产生出巨大的危害。你的身体会变得虚弱，过早地出现皱纹和衰老的迹象。

如果大家都严格遵守联邦政府所制定的法律和规定，那么许多屠宰场和肉店就会很快破产。一些勇敢的动物权益保护组织正在揭露肉食工业界的巨头们的各种违法行为的内幕。但是，肉食工业能带来很大的收益，金钱通常可以让很多政府官员和科学家保持沉默。人们普遍认为，美国农业部通过严格的肉类检疫保护纳税人的身体健康。而事实却是，每25万只被宰杀的动物之中只有一只经过“有毒化学物质残留”检验。现在，在这个腐败体系内工作的一些诚实的研究者已经提供了令人震惊的证据：除了很多动物身上常见的危险疾病之外，他们还发现啮齿类动

物的粪便、蟑螂、锈菌以及很多其他细菌都对人体有害。

几项权威的研究已经从科学上证明，在过去的30年当中，除烟草和酒精之外，肉类的消费是西欧、美国、澳大利亚和世界其他富裕地区引起死亡的最主要原因。1977年美国参议院“人类需要委员会”所印制的《美国的饮食目标》报告中也得出了同样的结论。

食用肉类的人摄入了大量的胆固醇，其摄入量远远大于身体的需要。《挪威医学协会通讯》（在《专家关于饮食与冠心病关系的看法》一文中）指出，当一个人的动脉血管内壁上聚集了过量的胆固醇时，流入心脏的血液就会受到阻碍和限制，由此可能引发中风、心脏病和高血压等疾病，并且会致人于死地。世界各地200多名科学家的研究都得出了同样的结论，即肉类食品与心脏病之间有着直接的联系。

萨拉·查农在《原子时代的饮食》中写道：“另外一个问题在于，肉食处于食物链的较高等级，可能含有高浓度的放射性物质残余。非常有趣的一点是，食肉动物的肠道与人类完全不同，它们的肠道相对较短，因此可以很快地消化肉类食物，而不吸收其中的有害物质。与之相反，纤维素含量很低的肉类食物要在我们的肠道内停留几个小时甚至一天的时间，才能被排出体外。在这段时间内，肉类食物会腐烂、坏死，因此我们并不能真正消化和吸收其原来所含的营养成分。相反地，有毒的副产品会残留在身体内，聚集在血液中，从而损害我们的健康。缓慢的肠道运输过程同时也增加了体内对放射性物质的吸收。因此，肉类摄取和结肠癌之间存在非常紧密的联系也就不足为怪了。除了各个层次的污染所造成的危险之外，肉类的烹调方式也能引起健康问题。有些致癌物质和有害物质就是在肉类的炙烤过程中产生的。”

纤维素含量高的饮食是预防此类疾病的一剂良药。纤维素本身并不能够被消化吸收，但小肠需要纤维素来帮助食物通过消化道，以预防和减轻便秘的症状。纤维素还可以促进肠道内有益菌的生长，合成维生素B，产生帮助消化的各种酶，并阻止有害微生物繁殖，防止其产生毒素或致癌物质。纤维素具有解毒的功能，有助于减轻免疫系统的压力。

那么在哪里可以找到纤维素呢？在纯粹的天然食物中可以找到谷物类，比如大麦、大米、小米和麦莓等；豆类，比如豌豆、大豆、黑豆、兵豆和利马豆等；以及各种蔬菜和水果。但谷物中纤维素的含量总体上要



高于蔬菜和水果。

高纤维 = 低脂肪

结肠癌、前列腺癌、乳腺癌和其他疾病，如阑尾炎、痔疮、静脉曲张等，都与高脂肪饮食有关。而纤维含量高的饮食，其脂肪含量都比较低。那些转向高纤维饮食的人不仅减了肥，还让胆固醇保持在比较低的水平，而且通便剂也不再需要了。

——摘自《秘密小册》，莱斯利·塞里尔著，私人健身顾问，马丁·艾德斯頓出版社

胆固醇

鸡蛋中的胆固醇含量是非常高的。当人们吃鸡蛋的时候，胆固醇就进入了血液，这会增加患心脏病的危险。人类的身体可以合成自身需要的所有胆固醇，如果摄入了额外的胆固醇，每天也只有100毫克能被清除，其余的则开始阻塞动脉。

强健的心脏

90%~95%的心脏病都可以通过素食主义饮食得到预防。

——《美国医学协会期刊》

冠心病死亡率

冠心病死亡率：严格的素食主义者14%，食用奶制品和蛋类的素食主义者39%，非素食主义者56%。

——基斯·阿克尔斯，《素食主义宝典》

控制癌症的发病率

我发现，在25个高食肉率的国家中有19个是癌症高发国，只有1个国家的癌症发病率比较低；而在35个低食肉率或者零食肉率的国家中，没有一个是癌症高发国。

——罗洛·拉塞尔，摘自他的《癌症起因笔记》，发表于《食肉所引起的癌症及其他疾病》，布兰奇·里奥那多博士提供报道

蔬菜战胜癌症

维生素C、维生素E和某些被称为“吲哚”的化学物质广泛存在于卷心菜、球状甘蓝和相关的十字属蔬菜中，它们对一些致癌物质能起到有效和安全的预防作用。

——摘自麻省理工学院的一份报告

食用更多的蔬菜

通过少吃油腻的肉类食品，多吃蔬菜和谷物，人们可以预防很多种癌症。

——摘自美国科学院的一份报告《饮食、营养与癌症》，国家学院出版社，华盛顿

预防措施

居住在结肠癌高发区的人倾向于含有大量脂肪和动物蛋白质的饮食；而那些居住在结肠癌低发区的人则倾向于以素食为主的饮食，他们的饮食中所含的脂肪和动物蛋白质都非常少。

——摘自医学杂志《柳叶刀》

癌症是可以被预防的

《所有癌症的治愈方法》这个标题令人十分惊讶，该书是由北达科他州的赫尔达·克拉克博士撰写。1990年，克拉克博士发现了一种寄生虫，而这种寄生虫在每一种癌症中都可以被找到。她给自己订立了一个目标，即在公布她的发现之前，要治愈100个癌症患者。这一目标在1992年12月得以实现。这本重要的书已经挽救了很多人的生命，它也有可能挽救你或者其他你所认识的人的生命。

她并不建议你采取任何的癌症治疗措施，而是建议你清除这种被称为“人类肠蛭”的寄生虫。她写道：

你总是在增加体内寄生虫的数量！寄生虫在你的身边随处可见！
从其他人、你的家人、你自己、你的家、你的宠物和没有煮熟的肉中

都会得到寄生虫！我相信肠蛭的最主要来源是没有煮熟的肉。在我们以这种方式被感染了之后，我们又通过血液、唾液、精液和乳汁将肠蛭传播给其他人，具体方式是接吻、性交、哺乳和生育。

肉类有可能是肠蛭的来源。我们是否正在通过食用肉类吸收寄生虫呢？动物的血液中含有虫卵。我们在吃肉的同时，也吞下了所有的虫卵。

这些虫卵会吸附在我们的肠壁上，越长越大，成熟后，又产下更多的卵，这些卵随后又变成更多的寄生虫。丙醇（石化工业中一种常见的副产品，大多数的清洁产品中都含有该成分）促进了这种寄生虫在肝脏及其他含有毒素的组织器官中的生长，引起了寄生虫数量的急剧增加以及肿瘤的发生，这就是我们所称的癌症。我们所食用的动物的肉是引发癌症的寄生虫滋生的温床和引起感染的源头！

预防癌症的最佳选择就是立即成为一名完全的素食主义者！

具有治疗功能的食物

每天一个苹果你就不需要大夫了。这一论断是相当正确的。苹果可以降低胆固醇和血压，稳定血糖，防止患癌症，并且可以杀灭具有感染性的病毒。香蕉可以防止和治愈溃疡，降低胆固醇，并让你的心率保持正常。胡萝卜可以减少患肺癌的机率、降低血脂（高血脂会引起心脏病和中风），并对预防结肠癌有所帮助。蓝莓可以预防血管的破裂，樱桃可以预防龋齿；葡萄可以对抗蛀牙；橄榄油可以对抗癌症、心脏病和衰老；卷心菜可以预防溃疡；全麦面包可以帮你恢复精力，并对抗结肠癌。

——朱利安·维泰克博士，《被禁止的治愈方法》

别告诉医生你是素食主义者

我要给所有的素食主义者一个忠告，千万不要告诉医生你是素食主义者，因为医生不能忍受素食主义者。根据现代医学的基本理论，医生相信红色的肉可以让你健康，如果你告诉医生你是一个素食主义者的话，医生就会指责你。他会对你说：“你会患上维生素B₁₂缺乏症。”并且他还会用其他方式来恐吓你。在我看来，你永远也不要向医生承认自己是素食主义者。医生是重要的政治人物，具有非常大的个人影响力，并且还

可以通过与立法和司法活动的联系产生更为深远的影响。因此，他对于环境污染和食品供应污染的高度容忍正在导致一场全国性的灾难。

——摘自对罗伯特·S.麦德森医生的
采访，发表于《嘹亮的号角》

将毒药吃下肚

在镇静剂、激素、抗生素和2700种其他药物的持续作用下，动物得以生存并被人工催肥。这一过程甚至在动物出生之前就已经开始了，在动物死亡之后的很长时间内也仍在持续。你在食用肉类食品时，这些药物仍然存在着，但是法律并没有要求将它们列在包装袋上。

——加利·那尔和斯蒂文·那尔，
《你身体内的毒药》，阿尔考出版社

健康与素食主义

素食主义饮食的中心问题曾经是，将肉类和其他动物食品从饮食中排除出去究竟是否有益于健康。然而现在，主要的问题变成了做一名素食主义者是否要比做一名食肉者更加健康。根据目前所掌握的证据，两个问题的答案似乎都是肯定的。

——简·E.布罗迪，纽约时代新闻服务部

纯净的食物

现代饮食是一场营养上的灾难。我们所食用的谷物首先受到了破坏，因为对其进行的磨碎和加工造成了维生素和矿物质的大量流失；然后谷物中又被加入了过量的糖、盐和各种添加剂。方便食品实际上是为了给食品工业提供方便。包装食品都经过了提纯并被加入了添加剂，以便长途贩运和在货架上摆放相当长的一段时间而不变质。研究显示，有些食品添加剂会使白鼠患上癌症。差不多有3千种化学物质被批准在我们日常的食品中使用；平均每一个美国人每年要消耗多达9磅的该类添加剂。

——迈克尔·莱瑟，《营养与维生素疗法》

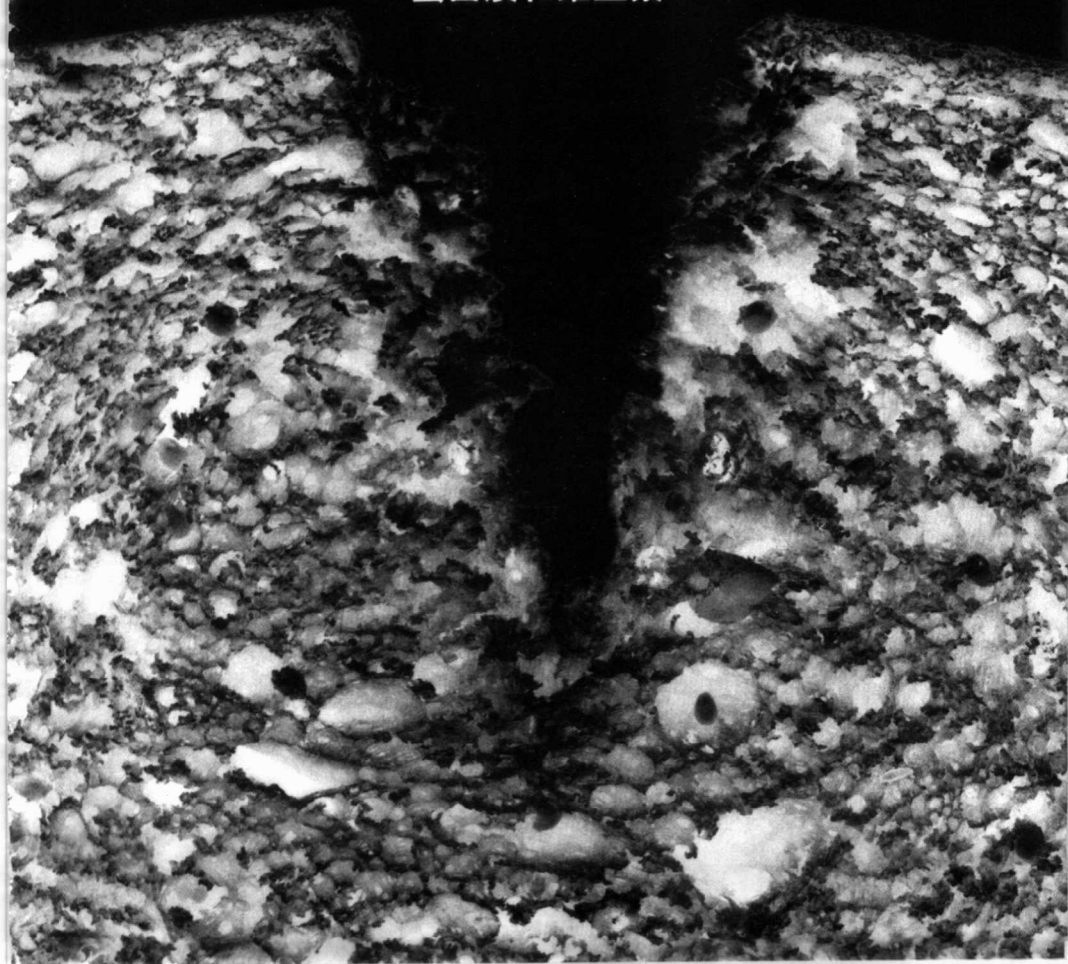


我们日常所食用的食品的纯度对于保持我们的健康是至关重要的。被美国农业部使用多年的染料“1号紫色染料”（它通常被用来在肉上盖章——“特选”、“超级”或“美国第一”等）现在已经被作为一种可能的致癌物质而禁止使用了。谁将对那些毫不知情的公民所受到的伤害负责呢？

即使走向“有机化”会花费一定的时间和金钱，我们也该考虑一下“垃圾食品”的长期危害。这些垃圾食品还正被广告虚假地描述为好的、鲜美的、健康的和方便的食物。

我们应该选择新鲜的、未经任何加工和处理的食品。加工过的食品会让你的身体感觉不舒服。法律上对于食品加工过程中可以使用的盐的数量并没有任何规定。人类的肾脏每天最多只能处理10克矿物盐，而一个美国人平均每天要消耗20克至25克。这些盐不能被清除出体外，而是储存在体内的各个部分，从而引起肥胖、高血压、肾脏和心脏疾病、关节炎和风湿病。

第 5 章
蛋白质和维生素



蛋白质的威力

以下采访摘自《素食主义指南》(由旧金山素食主义者协会印制):

问: 有没有必要同时吃多种植物食品以构成完全的蛋白质呢?

答: 没有必要, 将植物类食品, 比如大米和大豆, 在一餐中结合起来是毫无必要的。蛋白质是由氨基酸构成的。在20种氨基酸中有8种最为关键, 必须在饮食中加以补充, 因为我们的身体无法自然合成这些氨基酸。通过摄取各种蛋白质以在一餐中获取所有必要的氨基酸, 实际上是弗朗西斯·莫尔·拉佩通过她的《一个小行星上的饮食》一书向人们传播的一个神话。在这本书的修订版中, 拉佩写道:

《一个小行星上的饮食》制造了一个新的误区, 那就是为了在不食肉的情况下获取蛋白质, 你就必须有意识地将非肉类食品进行组合, 以制造出一种和肉类蛋白质一样, 可以为身体所利用的蛋白质。补充蛋白质本身并不是一个神话; 它真的能够起作用。其错误之处在于这样一种观点, 即大多数依赖低肉食或者无肉食饮食生活的人都有必要补充蛋白质。实际上, 在保证饮食健康和多样化的前提下, 补充蛋白质对于我们大部分人来说都是没有必要的。

美国饮食学联合会是美国营养学方面最为著名的权威机构之一。该联合会认为: “如果在一天当中摄取了多种类型的食物, 那么以植物为基础的饮食完全可以提供足够数量的所有氨基酸。”这也就意味着, 在每餐中都同时食用大豆和大米以形成“完全”蛋白质的做法是没有必要的, 你只要在一天中的不同时段分别食用它们就可以了。

植物性食物中有3种主要氨基酸的含量特别低: 色氨酸、赖氨酸和蛋氨酸。以下列出的食物就是这3种氨基酸的重要来源。

色氨酸: 花生、豌豆、腰果和种子。

赖氨酸: 发酵用的酵母、小麦胚芽、大豆和高蛋白小麦面粉(也称面筋)。

蛋氨酸: 全大豆粉、全麦面粉、芝麻、南瓜籽。

问: 素食主义者能摄取足够的维生素和矿物质吗?



答：通过均衡全面的饮食，即使是严格的素食主义者也能获取必要的营养。如果饮食不均衡的话，则会出现维生素D、维生素B₁₂、核黄素、矿物质、铁、钙和锌的缺乏。

为了避免营养不良，请在饮食中增加以下食物：未经加工的谷物、豆科植物（大豆、豆腐、豌豆）、坚果（杏仁）、种子（南瓜籽和芝麻）、干果、蘑菇、卷心菜、甜菜、黄叶及绿叶蔬菜（南瓜和花椰菜）。

值得注意的是，如果在一餐中有富含维生素C的食物，则可以更多地摄入谷物和豆类植物中含有的铁。并且，要想让钙被很好地吸收，最好将芝麻的表皮去除，制成芝麻黄油（即印度语的“塔西提”），或者至少要充分咀嚼。

维生素D和维生素B₁₂的摄取则需要对饮食进行比较多的调剂。维生素D是当太阳照射到我们的皮肤上时由我们的身体合成的。豆奶中也加入了维生素D。豆汁（大豆经过发酵之后的一种产品）、螺旋藻和海藻中都含有少量的维生素B₁₂。市场上出售的一些麦片（“格里普-那特”牌）中也加入了维生素B₁₂。营养酵母（健康食品商店中有售）常含有大量的维生素B₁₂。

如果上面所提到的食物在日常饮食中并不能定期摄取的话，素食主义者可以考虑服用维生素补充剂以防止营养不良。

问：素食主义者在他们的饮食中摄取了足够的蛋白质吗？

答：素食主义者可以从他们所吃的植物性食物中得到足够的蛋白质，这些食物包括谷物、蔬菜、坚果和水果。美国推荐的每日饮食标准（修订于1989年）中关于蛋白质的规定如下：

女性：体重128磅，年龄19至24岁，需要蛋白质46克。

体重138磅，年龄25至50岁，需要蛋白质50克。

男性：体重160磅，年龄19至24岁，需要蛋白质58克。

体重174磅，年龄25至50岁，需要蛋白质63克。

但是，世界卫生组织（WHO）所认定的标准比这个标准更低——男性平均每天只需要37克，女性只需要29克。



蛋白质误区

官方推荐的蛋白质摄入量已经由20年以前的每天150克下降到了现在的每天45克。为什么会这样呢？因为世界范围内的研究已经显示，我们并不需要那么多的蛋白质，我们每天的实际需要量只有30克到45克。我们所摄取的多余的蛋白质不但白白浪费了，而且也对我们的身体造成了严重的伤害，甚至会引起癌症和心脏病之类的致命疾病。为了能从每天的饮食中获取45克蛋白质，你不一定得吃肉；你完全可以从素食中摄取，比如各种谷物、豆类、坚果、蔬菜和水果。

——帕阿瓦·艾罗拉，《素食主义时代》，1982年8月

实际上，无论你吃什么样的食物，只要你摄取了足够的卡路里，就差不多获取了足够的蛋白质。人类对蛋白质需求的误区开始于20世纪初，当时两位科学家公开了一项研究的结果。该结果显示，用植物蛋白喂养的老鼠要比由动物蛋白喂养的老鼠生长得慢。我们现在知道，人类和老鼠对于蛋白质的需求是完全不一样的，人类可以从植物中获取他们需要的所有蛋白质。现在我们面临的更为严重的问题在于大多数美国人的饮食中含有过量的蛋白质，这些蛋白质会引起骨质疏松、肾衰竭、结肠癌和其他的健康问题。

——尼尔·D.巴那德医生，《通向充满同情心的生活指南》（PETA）

氨基酸在哪里？

植物可以从空气、泥土和水中合成氨基酸，但是动物要依赖植物获取蛋白质：要么直接食用植物，要么食用那些以植物为食物的动物。只有植物才有可能制造出蛋白质。这样，人们就有了两种选择，一种是从植物中直接摄取，另一种是从动物的肉中间接摄取，而后者无论是从经济上还是从耗费的资源上来说代价都非常巨大。因此，既然动物的肉中所含有的一切氨基酸都是从植物中获取的，人类所需的氨基酸也同样全都来自于植物。除此之外，食用植物性食物还有更多的好处，即可以把氨基酸与其他物质相结合，比如碳水化合物、维生素、矿物质、酶、激素、叶绿素和其他一些只有植物才能够提供的物质，而这些物质对于蛋

白质的有效利用是至关重要的。

——斯蒂文·罗森，《饮食超越》

素食金字塔

我对人们每日的食物选择提出以下建议：

少量食用：脂肪、植物油和糖。这些食物的卡路里含量很高，营养价值却很低。尽量少食用脂肪。将吃甜点的次数限制在每周2-3次。对盐分含量高的食物要严格控制食用。

适量食用：豆类、坚果、种子和肉类替代品，每天2-3份。低脂或脱脂牛奶、酸奶、新鲜干酪和强化营养素的替代品，如豆奶和豆浆等，每天2-3份。

大量食用：水果（包括新鲜水果和干果），每天2-4份。蔬菜，每天3-5份。

尽情食用：全谷物类食品、面包、麦片和通心粉，每天6-11份。

水

我们是由水构成的。血液中超过90%的成分都是水。水占了我们体重的71%；我们肌肉的75%，大脑的90%，肝脏的69%和骨头的22%都是水。

氧气和水是我们最需要的物质，而污染正在威胁这两种最重要的能量源泉。优质的水的一个重要功能就是从我们的身体中冲走毒素和多余的盐分。自来水中充满了有害的化学物质，这些物质会损伤动脉、静脉和体内重要的器官。瓶装水也不是十分纯净。

帕特里克·弗拉那甘和盖尔·克里斯托·弗拉那甘合著的《长生不老的灵丹妙药，你所饮用的水决定你的身体状况》（沃泰克斯出版社）一书帮助我们了解到纯净的水对于我们的健康是多么的重要。他们写道：

将污物从身体中清除出去的最好的办法是使用高能液晶胶体。第二种方法则是饮用大量不含矿物质的纯净蒸馏水，以彻底清洁身体并给细胞提供养分。

弗拉那甘博士继续了考安达博士的研究，考安达博士是流体学研究之父。考安达博士走访了偏远的山区村落，那里的人们寿命都超过100岁，并且始终保持年轻健康的状态。他访问了西藏卡拉考勒姆山脉的汉扎兰德，依奎德尔的维尔卡半巴以及前苏联的吉尔吉斯。他发现，这些地区的水，即一种特殊的胶体水，是当地的人们长命百岁的主要原因。经过24年的研究，弗拉那甘博士宣布，他已经找到了制造该种水的方法。

实际上在今天，胶体可以被看作是连接有机世界和非有机世界的最重要的纽带。

——沃尔夫冈·保利

我建议定期禁食，在禁食期间只饮用蒸馏水；但是如果你被胶体水的神奇功效所吸引的话，那就请你多了解一些胶体在生态系统中的重要性吧。

纯净的血液系统是通向健康和长寿的关键。全素饮食和优质的饮用水可以顺利地去细胞中的废物和所有毒素。而食用肉类将把动物身上的毒素、细菌、激素、疾病、病毒、药物和抗生素残余带进血液中。

阿莱克斯·卡瑞尔博士从理论上证明了，细胞在被给予适当的养分和去除所有毒素的情况下，其寿命可以得到无限延长。他因此而被授予诺贝尔医学奖。均衡的素食主义饮食可以保护你身体中的细胞，防止疾病和健康状况恶化。

一天八杯水把脂肪赶跑

尽管看起来令人难以置信，但水在减轻体重、防止肥胖的过程中的确是最为重要的催化剂。尽管我们中的很多人都对此不以为然，但水可能是唯一一种能够长效减肥的“神奇液体”。由唐纳德·S.罗伯森医生和卡罗尔·P.罗伯兹合作完成的《雪鸟饮食》（华纳出版社）一书中有如下论述：

研究已经显示，饮水量的减少将导致脂肪堆积量的增加，而增加饮水量则可以减少脂肪堆积。如果没有足够的水，肾脏就不能正常工作

作。当肾脏不能满负荷工作时，它的一部分负担就转到了肝脏上。肝脏的最基本功能之一就是将储存的脂肪分解为可以为身体所利用的能量。但是，如果肝脏不得不去承担肾脏的一部分工作，它就不能充分发挥这一功能。其结果就是，它只能分解少量的脂肪，而更多的脂肪将被保存在体内，体重也就无法减轻了。如果身体获取的水很少，身体就会将水看作是对生存的威胁，并开始储存每一滴水。水被储存在外细胞空间里（即在细胞之外），其症状是浮肿的双脚、双腿和双手。克服水分滞留的最佳方法就是给予你的身体它所需要的东西——大量的水。只有这样，被储存的水分才会释放出来。如果你经常遇到水分滞留的问题，其原因可能是体内有多余的盐分。你的身体只有在一定的浓度下才能接受钠。你所提取的盐分越多，你的身体系统里的水分就会越多，这样才能将钠稀释。但是去除不需要的盐分的方法非常简单——只要喝更多的水就可以了。当水通过肾脏时，它就能带走多余的钠。

水可以通过给予肌肉自然的收缩能力和防止脱水来帮助肌肉保持良好的状态。水也有助于防止减肥后出现的皮肤松弛现象——收缩的细胞被水填充，使得肌肤饱满、清洁、健康、有弹性。

在减肥期间，身体中有大量的废物需要清除——所有被分解的脂肪都必须被排出体外。充足的水分又可以帮助冲走这些废物。

当身体获取的水分太少时，身体就会从体内吸取它所需要的水分。而结肠就是一个最基本的水源。那么，这样一来结果会是什么呢？便秘。但是当一个人喝下足够的水的时候，正常的排便过程就会得以恢复。

平均说来，一个人每天应该喝8杯8盎司（1盎司约合28.35克）的水，也就是相当于差不多2夸脱（在美国，1液量夸脱=0.9464升）。冷水被身体吸收的速度比温水更快。并且很多证据显示，喝冷水实际上可以帮助燃烧脂肪。

为了在减肥期间更有效地利用水，请参照以下方案：

早晨：在30分钟内喝完1夸脱

中午：在30分钟内喝完1夸脱

晚上：在5点至6点之间喝掉1夸脱

当你的身体获得了它所需要的水分时，体液就获得了完美的平衡。此时，你就已经达到了“突破点”。这又意味着什么呢？



这意味着内分泌腺的功能有所改善。随着储存在体内的水分的减少，体液滞留现象得以缓解。更多的脂肪被用作燃料，因为肝脏可以自由地分解储存在体内的脂肪。自然的口渴感又回来了。几乎在一夜之间，饥饿感消失了。

水的功效

在加利福尼亚，每得到1磅（合453.59克）可供食用的产品所需要的水量如下（以加仑为单位。美制1加仑等于3.785升）：西红柿（23），生菜（23），土豆（24），小麦（25），胡萝卜（33），苹果（49），桔子（65），葡萄（70），牛奶（130），鸡蛋（544），鸡肉（815），猪肉（1630），牛肉（5214）。而5200加仑的水足够让一个人洗一年的淋浴（每周5次，每次5分钟，每分钟用水4加仑）。

关于牛奶的警告

纯牛奶可以成为你素食主义饮食的一部分，这一点我们可以接受，但我们并不能保证你在市场上购买的牛奶的质量。市场上所出售的牛奶中经常充满了激素和抗生素。美国的1000万头奶牛中至少有一半是在拥挤不堪的、水泥地面的牛栏或牛棚中度过它们的一生的。它们被推上简陋的手术台（农民们将其戏称为“强暴台”）接受人工受精，它们产下的雄性牛犊在出生后的两天之内就被卖给了加工小牛肉的工厂。如果你想喝牛奶的话，请支持那些不宰杀奶牛的组织和社区。

植物、维生素和营养补充剂

我们建议大家读一读艾尔·敏德尔所著的《维生素圣经》，这是一本科学研究专著，可以为你在纷繁芜杂的维生素和营养添加剂世界中指出正确的方向。安全可靠的营养添加剂可以防止多种疾病的发生，这一点早已得到了证明。在过去的几年中，营养添加剂市场迅速发展，几乎要“爆炸”了。人们可以找到上百种品牌的产品，它们都宣称自己有神奇的疗效。在选购营养添加剂时，你需要向专家咨询，至少在开始的时候你得这么做：不要盲目地相信产品标签上的承诺。我们建议你避免食用人工合成的维生素，举一个简单的例子，人工合成的维生素C中只含有抗坏血酸，而从野蔷薇果实中提取的天然维生素C则含有生物黄酮类物质，



这是一种完整的维生素C综合体，可以大大增强维生素C的效果。根据过敏学专家瑟隆·兰道尔夫博士的观点，“人工合成的物质可能会给那些对化学物质比较敏感的人带来一些不适反应，而相同成分的自然物质则不会，尽管这两种物质的化学结构完全相同”。

在《再次年轻》一书中，作者朱利安·维泰克博士对医生们现在的做法感到痛心。医生们不告诉他们的病人：“维生素可以拯救你的生命！”他认为这几乎可以算作一种犯罪。如果维生素的作用能广为人知，上万人的生命就可以轻松地被挽救。“科学家已经分离出了引起人衰老和导致疾病的化学物质，”维泰克博士解释道，“它们被称为氧自由基。它们攻击你身体中的每一个细胞，引起细胞的衰老；它们攻击你的动脉，加剧血管的堵塞；它们还会让健康的细胞发生癌变。科学家发现，某些维生素可以将氧自由基包围起来，并在它们对你的身体造成伤害之前就将其排出体外！”

哈佛大学对21,000名医生历时6年的一项研究显示，定期服用β-胡萝卜素（维生素A）营养补充剂的人患中风、心脏病和其他心脑血管疾病的几率只及不服用的人的发病率的一半。另外一项哈佛大学的研究显示，服用维生素E的护士的心脏病发病率比不服用的护士要低36%。一项UCLA的调查显示，在接受调查的11,348人当中，日常饮食中维生素C含量较高的人的死亡率要比其余人低45%。定期服用维生素C补充剂的男性的平均寿命要比不服用的男性高出五年。研究者们还惊奇地发现，长期食用生长在富含硒的土壤上的食物的人，其癌症发病率最低。

营养的素食和纯净的自然营养补充剂可以最大程度地增进你的健康，延长你的寿命。药品公司早就掌握了这些信息，但是却竭尽全力让你相信，有毒副作用的药物、痛苦的测试和危险的手术是你最好的治疗方案。其实，自然界中有许多效力显著的疗法，完全可以让你的身体保持健康的状态。

维泰克博士警告人们要提防那些傲慢的大夫、喜欢动刀的外科医生和贪婪的药品公司：“药品公司贿赂医生来推销他们的产品！医生只要开了某种药物，就可以获得免费的休假、手机，甚至是免费的学习深造机会，他们才不会关心这些药物对你是否有好处。”

被奉为“西方药学之父”的希波克里特以及古代印度医学都认为：

食物应该成为你的最佳药物，而厨房应该成为你家的治疗中心。H.凯斯特鲁特博士写道：“饮食学和医学上的证据都表明，营养是人类生命的主要决定因素。”

科学家和医生应该采取严肃认真的态度教育人们，素食主义是一种非常有效的预防措施，可以挽救人们的生命。最好和花费最小的健康计划就是采用素食主义饮食方式。

维生素问题：维生素补充剂可以减少数十亿美元 的医疗保健开销

如果美国人摄入足够的抗氧化维生素C、E和 β -胡萝卜素的话，则5种主要疾病的住院率就会有所下降，由此，美国医疗保健系统每年将节省87亿美元。87亿美元这一数字意味着，仅仅需要5年的时间就可以省下435亿美元。

这些数据来自于一份经济情况分析报告，发布于1993年9月22日在华盛顿特区召开的营养协会20周年年会。一项由普拉康经济分析公司（其总部设在弗吉尼亚）进行的研究得出了这样的结论，87亿美元仅仅代表了所节约费用的一部分。正如该公司资深负责人和项目领导人斯蒂文·帕施考博士所言，住院治疗的费用仅仅是总体医疗费用的一小部分。

卵磷脂可以对你有所帮助

研究者已经发现，卵磷脂如同抗氧化剂一样，也可以在健康维护和疾病预防方面起到重要的作用。

美国饮食协会的一项研究表明，大豆、豆芽、豆腐和大豆饮品中都含有大量的卵磷脂。在卵磷脂被消化之后，其作用类似于荷尔蒙。研究者发现，卵磷脂可以在没有进入更年期的妇女体内产生抗雌激素的功效，这就意味着她们患上乳腺癌的风险会有所降低。而在另外一方面，更年期以后的妇女体内所产生的雌激素要比原先降低60%，这时卵磷脂又起到了雌激素的作用，可以减轻更年期的不适症状。绝经之后的低雌激素水平与女性易发生的骨质疏松以及心血管疾病有着密切的联系。



第 6 章

素食主义者的寿命更长

食用大量肉食的人（爱斯基摩人、格林兰人和西伯利亚各部落），其寿命都很短：他们的平均寿命只有30岁多一点。居住在同样恶劣气候条件下的其他部落，如果他们较少食肉或者不食肉的话，其寿命就要长得

多。素食主义者的寿命更长，这一点已经得到了科学上的证明。现在，很多科学家断言，120岁可能是人类的“设计寿命”。今天的死亡都属于早逝。今天引起死亡的主要原因有：

- 1) 心脏病
- 2) 癌症
- 3) 中风
- 4) 事故
- 5) 慢性肺部疾病
- 6) 肺炎和流感
- 7) 糖尿病
- 8) 自杀
- 9) 肝部疾病
- 10) 动脉粥样硬化

引起死亡的主要原因中有6种与饮食有关。

疾病控制与预防中心的研究结果显示，以下就是保持良好的健康状况的决定性因素：

- ★ 生活方式 (53%)
- ★ 环境 (19%)
- ★ 遗传 (18%)
- ★ 医疗保健 (10%)

具有讽刺意味的是，在这些因素当中，医疗保健对保持良好的健康状况作用最小，但在过去的25年中，医疗保健方面的花费却增加了25倍之多。生活方式的选择是起支配作用的因素。有80%的疾病都与5种因素有关，而这5种因素都与生活方式的选择有关：不良的饮食习惯、抽烟、喝酒、肥胖以及不安全性交。人们在吃食物时通常并不知道他们放进嘴里的东西与很多种严重疾病之间的关系。

在媒体中反复播放的快餐食品广告只会加重问题的严重性。研究证



实，素食主义者都相对较瘦，并且寿命更长。很多这类研究显示，素食主义饮食中饱和脂肪和胆固醇的含量都比较低。

拥有更好、更健康的生活的真正诀窍在于制定有效的预防计划。但是，预防并不被医院和政府重视。政府一方面出资数百万美元支持科研项目，以证明猪肉和牛肉会给健康造成危害，另外一方面又在学校中将这些肉食提供给我们的孩子。在医院里，医生自己可能正在食用素食，却把烤牛肉和白面包提供给他们病人——而病人恰恰是最需要健康饮食的人。

很多人正开始采取措施来改善自己的健康状况，他们调整了不良的生活方式并寻找合适的药品。将身体、心灵和精神三者相结合的养生方法已经吸引了1/3的美国人。这部分人口每年从自己的腰包里掏出150亿美元，用于非常规疗法。提供非常规疗法的医生大多对现行的医疗体系不太满意。

美国是世界上最富有的国家，但是美国人的平均寿命在世界上仅列第17位。

几千年以前，伟大的预言家以赛亚就曾预见了一个新的世界：

看啊，我创造了全新的天堂和地球，
以前的事情不要再记起，也不必
再次回忆。
开心并充满快乐，
你这个我所创造出来的广阔的世界：
再没有孩子会在儿时死去，
再没有老人会不能颐养天年：
每一个人都可以生活至少一百年。

他在古代预见的人类未来完全是素食主义的，这种人与人之间的全新的关系将赐予我们这个星球真正的持久和平：

那时狼将与羊生活在一起，而豹子
则与孩子们一起躺在草地上；
小牛和小狮子将一起长大，
并且一个小孩就能牵着它们四处闲逛；
奶牛和熊将成为朋友，并且它们的



幼崽也在一起嬉戏。
狮子将和牛一样吃草；婴儿将
在眼镜蛇的洞前玩耍，孩童
在毒蛇的巢穴上方跳舞。
人们将建造房子并居住在其中，
种下葡萄藤并食用它的果实。

这些诗句的意义不言而喻——它们是在呼唤普遍的和永恒的和。以赛亚不仅谴责了用动物来祭祀神灵的做法，还向我们展现了一幅令人鼓舞和富有诗意的图景。人类生来就是素食主义者，但是却发觉自己处于一种两难的境地，即要么吃肉，要么死亡。温和善良的人类已经在伊甸园中快乐地生活了那么多年，一直吃着上帝所赐予的果实和种子，但这其中却有一些人开始宰杀和食用他们的动物兄弟。现在我们应该重新回归《创世纪》中上帝所赐予我们的素食了：“我已经赐给你土地上的每一种植物，每一株植物的籽都结在它的果实中：你要以这些果实为食。”

长寿

我曾经去过印度，并有幸遇见了一些造诣颇高的瑜珈大师，其中有几位的年纪已经超过一百岁了。他们全都是素食主义者，没有一个人食用肉食。1989年我在阿拉哈巴德的昆巴米拉见到了德乌拉哈·巴巴，他是印度著名的治疗师和精神导师。很多可靠的资料都一再证实，他有两百岁。1893年，维韦卡南达 [1863—1902，印度哲学家、印度教改革家，法号辨喜，提倡实践哲学，重视社会改良，创建罗摩克利须那教会 (1897)，首倡“新吠檀多派”，著有《现在印度》、《吠檀多哲学》等] 动身前往芝加哥的世界宗教议会之前曾经去拜访过他。当时他已经“很老”也很出名了。当我问起他所吃的食物时，他告诉我他吃“萨特维克”食物。

“萨特维克”意味着真理和善良，这也是瑜珈修炼者为素食所下的定义。巴克提伍但塔·普拉布帕笈解释道：

布哈嘎瓦德·吉塔描述了三种食物。“萨特维克”食物包括水果、蔬菜、谷物、豆类、坚果、牛奶、黄油等，这类食物可以使人生寿、聪



明和有力。同时还可以给你带来快乐、内心的平静、同情之心、非暴力和镇定，并让你的身体、心灵和思想免受不洁物质的污染。“拉贾西克”食物包括非常辣、酸、苦、辛和干的物质，这类食物会导致悲伤、疾病和紧张。“塔马西克”食物包括肉类等，这类食物会令人做邪恶的事情，会蒙蔽人们的理智，并增加疾病和其他邪恶的品质。

当我问及德乌拉哈·巴巴的饮食习惯时，他的一个门徒微笑着回答，在经过长期严格的素食主义饮食之后，他早就不再食用任何食物了。他依靠阳光、神圣的恒河水和洁净的空气生活。

同年，我又在新德里见到了最为著名的印度医生巴哈嘎万达斯。他写了很多关于食物、治疗和瑜伽的书，并且亲自研究了很多瑜伽修炼者的生活和饮食习惯。他解释道，瑜伽修炼者都是严格的素食主义者，有些修炼者甚至可以连续数月不吃任何食物，而通过神秘地吸收“普拉那”和食物中不可见的微妙成分来维持自己的生命。他们只食用振动，即一种纯粹的能量。现代科学已经越来越清晰地了解到，整个宇宙的表现形式——无论任何时候、任何层次、任何形式——都是能量。这种重要的能量——在印度被称为“普拉那”，在中国被称为“气”，在波利尼西亚的治疗师那里被称为“马那”——支撑并维持这个可见的宇宙。这种能量已经被俄罗斯的研究者命名为“生物等离子体”，德国科学家威廉·赖希则将其命名为“有机能量”。

阿尔伯特·爱因斯坦被认为是历史上最伟大的天才之一，他本人也是素食主义者。他曾说过：“我们所了解的知识相对于我们所不了解的知识来说只是很小的一部分。”

这个世界上纷繁复杂的各种形式，不论是宏大的还是微小的，都取决于振动性能量的速率和振幅，这些能量构成物体、想法或者感觉。已经修成正果的瑜伽修炼者不是以固体的形式吸收“普拉那”的，相反地，他们以一种更加微妙的、肉眼无法看见的形式吸收这些振动性能量。

在最后一个阶段，圣人和神秘主义者可以只依靠“光”来生活。耶稣曾在沙漠中连续40天没吃任何食物。在西方，这种能力最令人惊讶的例子是德国天主教神秘主义者塞里斯·纽曼恩，他在不吃任何固体食物的情况下生机勃勃地生活了很多年。

停止食用肉食只是第一步；第二步则是食用纯净和有机的食物；第

三步是寻求更高的神圣力量，这种力量慷慨地为我们提供食物。我们的身体是一座寺庙，是我们的家，我们日夜生活其中，在这里我们有很多的机会修成正果。我们所吃的食物决定了我们的现在和我们的将来。身体应该成为一个清洁而又明亮的地方。我们放进嘴里的每一样食物迟早都将影响我们的生命以及我们的细胞和器官的性质。食物的品质影响了整个有机体的稳定性。如果我们每天都食用动物的尸体，这些腐肉就会夺去“普拉那”能量，那样我们就把自己给毁了，不仅是在身体上，也是在脑力上和精神上。因此，如果我们想活得长久一点，甚至想活到超出常人的高龄，我们就必须谨慎地选择食物，最好选择那些清淡、健康、新鲜、未受污染又易于消化的素食。我还建议将厨房变成一个干净而崇高的地方，在这里烹饪是一门艺术，准备食物的时候要带着爱与信仰。

在吃饭之前，你可以充满感激地将食物供奉给上帝，祈求上帝的赐福。吃饭的时候，要明白这些神圣而威力巨大的食物的内在价值。这样一种纯净的午餐和晚餐所带来的全新气氛非常有利于引发冥想、精神觉醒以及平和善良的人们之间的快乐交流。苏非教派中有一句古老的谚语可以解释就餐时的情绪与消化的关系：“如果我们带着愤怒吃饭，食物就会转化为毒药。”

所以，如果你充满感激地吃下带着爱心与信仰烹制的纯净食物，你就可以轻易地想像出你的生活将成为什么样子。

迪帕克·考普拉不仅是一位著名的素食主义者，而且还是好几本畅销书的作者。他给出了保持年轻状态的9条重要秘诀：

- 1) 仔细聆听你的身体所发出的舒适及不舒适的信号。
- 2) 面对现在，因为现在是你所拥有的唯一时刻。将你的注意力集中到此时此地。
- 3) 花一定的时间进行静思和冥想，平息内心的斗争。
- 4) 放弃你对于外界认可的需要。
- 5) 当你发现自己正带着愤怒或敌对情绪来对待任何人或者处理任何事的时候，你必须意识到你只是在和自己过不去。
- 6) 认识到“外面的那个”世界反映了你“里面的这个”世界。
- 7) 放下批评重担，你会感觉轻松得多。



8) 不要用毒素来污染你的身体，不论是食物、饮料中的毒素，还是情绪中的毒素。

9) 用爱引起的行为代替恐惧引起的行为。恐惧根植于过去的记忆。

普拉那

以下是对于瑜伽修炼和“普拉那”吸收的效果的简明解释，由瑜伽修炼者圣嘎那帕提·萨克契达南达·斯瓦米吉提供：

在我们的日常生活中，控制呼吸是非常重要的。呼吸越长，则生命越长；反之，呼吸越短，则生命越短。狗的呼吸非常急促，所以它们的生命就非常短。呼吸是非常重要的，深长的呼吸，即深长的“普拉那亚马”，对于我们的神经系统和精神的平衡都有好处。当你从事某项工作时，深长的呼吸是相当重要的。任何练习深长呼吸的人都不会感到疲劳。很多人暗自思忖：“这种疲劳感究竟是什么呢？”有些人总是会哭泣。他们为什么要哭呢？他们不知道其中的原因。所有这些沮丧情绪都是由一个重要原因引起的：他们没有深长的呼吸！这就是原因。你可以测试一下你的呼吸，你可以不断进行练习。很自然的，哭泣和不快乐的情绪就能被控制住。那就是深长呼吸的效果，或者说“普拉那亚马”的效果，“普拉那亚马”是非常重要的。喜马拉雅山脉的瑜伽修炼者和古代的瑜伽修炼者，以及耶稣基督和各位圣灵都拥有深长的呼吸。“普拉那”（即重要的能量）在瑜伽中是十分重要的，而“普拉那”就存在于我们的呼吸中。当某种疼痛感向你的身体袭来时，你可以调整你的呼吸。深深地吸进一口气，再长长地呼出一口气。那些采用深长呼吸的人都可以活到100岁、120岁甚至200岁。有些瑜伽修炼者活到了200岁甚至300岁。这么长的寿命来自于控制我们的食物、控制我们的呼吸，以及控制我们的感觉。深长的呼吸还可以带来深邃的思考。如果你碰到了棘手的问题，有时你可以坐上5分钟，练习深呼吸，然后再做出决定。这种做法将为你带来成功。这一切都是真的，绝不是奇迹，也绝不是魔术。

恢复健康

“合适的素食主义饮食可以使你在任何年龄段上恢复健康。”《吠陀》中写道。《吠陀》是印度教四大经典之一，写于5000多年以前。《吠陀》中包含了关于生命科学的深邃的知识与至高的哲学。在几千年以前的印度，人们就知道疾病是由很多微小的、看不见的生物所引起的，这些生



物就是我们今天所说的“细菌”。他们还知道如何使用植物和草药来治愈各种疾病。

死亡率

丹麦在第一次世界大战时的被围困期间,其人口死亡率下降了30%,降到了20年中的最低点。其原因就是当时整个国家被迫接受素食主义(包含奶制品)的饮食方式。

——凯斯·阿克尔斯,《素食主义宝典》,素食主义出版社

禁食

禁食可能是一种非常有效的治疗方法。但是,因为没有人可以从获取任何经济利益,所以没有一家公司对此做宣传,也没有一个医疗组织对此提出倡议。每个人都可以在不吃任何固体食物的情况下生活一至两天,禁食不应该被认为是一种特殊的或者奇怪的治愈方法,它是一种最常见、最自然的疗法。一整天不吃固体食物可以预防很多种生理紊乱现象,因为未消化的食物是疾病最主要的起因之一。你在禁食期间,一定要饮用足量的纯水。在日常生活中,每天都至少要喝8杯水,在禁食期间这尤为重要。采用特殊饮食的人(比如糖尿病患者或者蛋白质代谢类疾病患者等)在禁食之前应该征求医生的意见。营养学知识告诉我们,定期的禁食可以给消化器官提供一个休息的机会以进行内部清洁,从而给我们的身体带来巨大的益处。

身体可以非常轻易地把日复一日堆积下来的黏液、废物和毒素清除干净。过度饮食已经成为一种社会疾病和一种经济灾难,损害着上百万人的身体健康。食品公司不可能欣赏对于禁食这种有效的疗法的任何形式的推广。关于禁食存在着很多恐惧和误解。与禁食有关的眩晕和虚弱症状实际上是这样形成的:多年来由于吃肉的习惯,身体中聚集起了大量的毒素,当这些毒素进入血液循环而即将被清除时,便产生了眩晕和虚弱等症状,这些症状有可能非常类似于某种疾病。但是,只有在毒素从身体中排出后,身体才得以净化。在废物被清除以后,你会感觉神清气爽、精力充沛。养成定期禁食的习惯吧。我建议你根据月亮的盈亏来



禁食。在印度，从很早的时候开始，信奉宗教的人们就在“伊卡达西”日禁食，即月盈日和月亏日后的第11天，大约每个月两次。“伊卡达西”日被信奉萨拿塔那·达摩和克利须那教派的信徒当作“净化日”而严格遵守。其他的东方文化和宗教也教导人们定期禁食，他们认为这种做法无论从精神上还是身体上来说都非常有益，但在禁食期间一定要带有净化身体、灵魂和精神的信念。





第 7 章

素食主义与世界宗教

如果我们将宗教定义为接近和热爱上帝的最好方法，那么就很难想像信奉宗教的人会去食用肉类食品。诺贝尔奖得主艾伯特·施韦策曾说：“任何一种宗教，如果它不是建立在对所有生物的尊重的基础上的话，它就不是一种真正的宗教……直到人类将他的同情范围拓展到对所有的生物时，人类才能最终找到和平。”

澳大利亚蒙那氏大学哲学教授彼得·辛格解释道：“对动物的剥削，与任何一种宣扬同情心的宗教都不相容。在所有的主要宗教中都有关于素食主义的论述。难道上帝创造出这么奇妙、灵敏的动物的目的就是为了让人们把它们送进屠宰场吗？这真的让人觉得很难接受。印度教、佛教和耆那教都是素食主义的，这些宗教相信，如果我们残忍地对待动物的话，那么我们在来世就会投胎变成动物，再去经受同样的折磨。大部分的基督教徒都愿意相信，《十戒》中的“你不许杀害”这一条只是说不许杀害人类，而不是动物（真不知道这种想法是从什么时候开始的）。《圣经》和耶稣并没有使用“谋杀”这个词，因为“谋杀”一词的对象仅仅指人。“你不许杀害”这一戒的真正含义指的是任何生物，包括人类和非人类。

你可能信奉某些形式的宗教，欣赏爱、和平与和谐，对其他人从来不使用暴力——但是，也许你作为一个无意识的食肉者已经有好些年了。现在，请敞开你的心扉，看一看那些可怜而又无辜的生物有多么焦虑不安。难道你没有感觉到你应该给予它们希望吗？完全有必要在文明、民主的《独立宣言》中加上一条——所有的生物都被上帝赋予了生命的自然权利，难道不是这样吗？

坚持素食主义的犹太人

我总是有这样一种感觉，总的说来，犹太教的教义与宗教活动可以帮助解决世界面临的所有问题，包括环境问题、世界性的饥饿问题和军备竞赛等。素食主义与犹太教的理想是一致的，可以在对抗以上这些问题时扮演重要的角色。

——理查德·施瓦兹，《犹太教与素食主义》一书的作者，麦加出版社

坚持素食主义的犹太人追随他们的精神领袖，比如哲学家马丁·布伯和伟大的拉比亚伯拉罕·以萨克·库克。库克是以色列建国以前的第一位拉比大主教，同时也是一名知名的学者，他坚信仁慈的上帝绝不会制定一条恒久的法律来允许宰杀动物作为食物。库克拉比是《和平与素食主义观》一书的作者，他在书中写道：“造物主在很久以前就为我们规

划好了一个和谐的世界，这个世界非常适合人类居住。很难想像，在几千年之后他会发觉他原先的规划是错误的。”

素食主义的传统是隐含在犹太教的教义之中的，《创世纪》中的很多名句都清楚地表现出了这种传统，比如“人和所有生物都拥有内在的灵魂”，这显示了一种共同的生活轨迹和共同的最终命运，其基本原则从《圣经》通篇的文字中均可找到例证。《圣经》没有一处提到，大量的肉食将是遵守神圣法律的回报；相反地，上帝所承诺的回报是葡萄和石榴的果实、小麦、大麦和植物油，并且上帝所承诺的回报是人们坐在他们自己的无花果树下所享受到的安宁，而当他们处于自己的屠宰场的阴影之下的时候，是毫无安宁可言的。

——菲利普·L·皮克，国际犹太素食主义者协会的创建者

天堂是素食主义的

著名的犹太教领袖拉师以（所罗门·冯·以萨克拉比，1030—1105）教导我们“上帝不允许亚当和他的妻子杀害任何一种生物，把它们的肉作为食物。他们只能一起食用各种绿色植物。”很多享有盛誉的宗教领袖都赞同他的这种诠释。

《塔尔马德经》中说：“亚当和他之后的好几代人都严格控制对肉类食物的摄取。”犹太教极富影响力的神学家摩西·麦摩尼兹（1135—1204）教导我们，肉食是被禁止的，因为所有的生物都有一定程度的精神优越性，和理性的人类灵魂非常相似。“造物主的最初意图似乎是让人类依靠严格的素食主义饮食生活。”西蒙·格雷泽拉比在他的《犹太教指南》（1971）一书中写道。

在伊甸园和天堂中是没有杀戮行为的。所有不同的物种都和平地生活在一起。有证据显示，在毁灭世界的大洪水来临之前，人类的饮食是素食性的，并且人类的寿命通常以世纪来衡量。亚当活到了930岁的高龄，他的儿子塞斯活到了912岁。塞斯的儿子伊诺克活到了905岁，他的儿子活到了910岁。当时所有的人都很长寿，而最著名的寿星当属米修斯拉，他一直活到了969岁，现在他的名字已经成为高寿的象征。在毁灭世界的大洪水退去之后，食肉开始成为一种常见的习惯，从此人们的生命力大幅度地下降，寿命也急剧下降至如今的水平。亚伯拉罕活了

175年，尽管远远高于今天的平均寿命，但却无法与他的祖先们相提并论。

理查德·施瓦兹在《犹太教与素食主义》中写道：“人们寿命最长的时候，就是当他们是《圣经》中的素食主义者的时候。”

当大部分的植物都被毁掉以后，食肉成为一种必须做出的让步。后来，用动物祭祀天神成为一种宗教传统，腐化堕落的教士阶层恶意曲解《圣经》中的文字，找到了一些屠杀动物的借口。自此，伊甸园中快乐和纯洁的氛围就成为了古老的记忆。

素食主义与早期基督教

那时，人们打着宗教仪式的幌子，开始在神庙中宰杀、炙烤和狂吃动物。正是耶路撒冷神庙的这种做法激怒了耶稣基督，他用鞭子把金钱交易者赶出了神庙，并质问他们：“你们怎么敢将我父亲的房子变成一个做买卖的地方？”在这里，不仅鸽子被买卖，所有种类的动物都被现场宰杀，烤熟后又被牧师和教徒们贪婪地大口吃掉。祭坛被鲜血和尸体所覆盖，到处都可以听到被宰杀的动物的尖叫。早期的基督教缔造者们称这种习俗“骇人听闻”。后来，这种行为从神庙转移到了屠宰场中。这种做法彻底从宗教仪式中退了出来，被世俗化了，而且在食肉者的视线范围之外完成。这正是我们今天的做法，在全世界范围内都是如此。

——比安卡·里奥那多，摘自阿普顿·克拉里·艾文的《死海卷轴的预言》一书的引论部分

根据艾文的观点，拉扎林恩人、伊比奥尼特人、巴勒斯坦的基督教徒，以及“卷轴部落”都是一个相同的民族。新的证据进一步证明了这些人的饮食习惯。根据证据中的描述，耶稣处处表现出最仁慈和最博爱的态度，他全身心地投入去完成先知的要求，即“要怜悯而不要牺牲”。

食肉行为与素食主义之间的争论在早期的教会中十分普遍。圣保罗在他写给科林斯人的信中十分清楚地表达了自己的观点：“啊，如果肉食让我的兄弟犯错，我将无论如何也不会吃肉，以免让我的兄弟犯错。”

最早的基督徒都是素食主义者。第一位基督教赞美诗作者克莱门

斯·普鲁丹提斯在一首赞美诗中告诫其他基督徒，不要屠杀无辜的牛，以免让自己的双手和心灵受到污染。瓦苏·默尔蒂在《宗教间相互理解指南》一书中公布了自己的研究成果，他找到了一些证据来证明早期的基督徒都是素食主义者：

塞尼卡（公元前5年—公元65年）是坚忍派哲学的领军人物，也是尼罗的导师。他本人就是一名热诚的素食主义者。他在罗马帝国最为腐败的时期开始了一场素食主义运动。因为基督教徒都是素食主义者，罗马皇帝怀疑塞尼卡可能也是一名基督徒，所以他就又不得不恢复了食用动物肉的习惯。比塞尼亚地区（彼得曾经在此布道）的主管普里尼曾写了一封信给罗马皇帝特拉简，描述了早期的基督教习俗：“他们在每天天亮之前（即太阳还没有升起之前）会面、向耶稣基督作一番祈祷，用庄严的誓言保证永远不违背自己的诺言，并且永远不辜负上帝的信任。祈祷之后，他们重又聚在一起取用食物，态度十分虔诚。”

耶稣基督的最初教义完全符合上帝在《创世纪》中所给出的未来图景，即以和平和素食主义为基本特征。如果你是一名诚实而真诚的基督徒的话，请回归你所信奉的宗教的根本，放弃非自然的食肉习惯。

对于土地上奔跑的每一头走兽、天空中飞翔的每一只鸟儿、地面上爬行的每一只昆虫，以及所有的有生命的物体，我都赐给它们绿色植物作为食物。上帝看着他所创造的一切，觉得很好。

——《创世纪》

植物性食物，而非动物性食物，才是人类繁殖的基础和关键所在。在上帝的圣餐中，耶稣基督用面包代替了肉，用酒代替了血。

—— 理查德·瓦格那（1813—1883），德国作曲家

不要鲜血

带有生命的肉，其生命的象征就是鲜血，不应该食用。

——《创世纪》

被禁止的食物

即使是到了现代，科学家们对于肉类食物的喜爱还在妨碍他们正确分析不适宜的食物会对食素生物的大脑产生什么样的影响。因为任何一种认为食肉的习惯会对正常的身心功能产生毁灭性影响的分析，都会迫使他们放弃食用他们最喜欢的食物。其实，任何一种分析都无法逃脱这样的结论，即他们最喜爱的食物对他们的伤害最大。所以我们的下场可能还不及《创世纪》中的古代寓言人物的下场。我们宁可在犯下大错后，将被禁止的食物永远作为一个象征性的“苹果”而束之高阁，也千万不要把这种食物作为几乎每顿饭的中心。

——查尔斯·P.瓦克拉维克，
《耶稣基督的素食主义》

从上帝的餐桌上获取食物

因此让我们追随那些能带来和平的事物，以及那些可以让人与人之间互相教化启发的事物。千万不要因为贪吃而毁掉上帝所创造的生物。不要吃肉，也不要喝酒，不要做任何事情让你的兄弟生物受到冒犯或者遭受痛苦。这样才是好的。

——《罗马人》

记住要从上帝的餐桌上取用食物：上帝的餐桌上有植物的果实、土地上生长的谷物和蔬菜、动物的乳汁和蜜蜂酿造的蜂蜜。除此之外的任何东西都是撒旦的食物，它们将带来罪恶和导致死亡的疾病。而你从上帝的餐桌上取用的那些食物将为你的身体带来力量，使你年轻，疾病永远也不会来困扰你。因为上帝的食物曾经养育了长寿的米修斯拉，实话告诉你吧，如果你也像他那样生活，那么掌管寿命的天神也会赐给你像他那般的高龄。我要告诉你一个真实的情况，那就是生命之神比地球上所有的有钱人都要富裕，他的餐桌比地球上所有的盛宴加在一起还要丰盛。所以，你一生都要从我们地球母亲的餐桌上取用食物。

——摘自《和平福音书》，原稿写于公元3世纪，由埃特蒙德·波尔多·泽克利编辑并翻译。泽克利与诺贝尔文学奖获得者罗曼·罗兰共同建立了国际生物基因协会

不要盲从

如果你周围所有的人都在吃肉，你该怎么办呢？记住《圣经》的教导：当大多数人都在做错事的时候，不要盲从。

——《出埃及记》

重返伊甸园

基督教徒之间的“情谊”是由奉献性的行为交织在一起所构成的。从理论上说，戒除食用动物的做法尽管不是终极目的，却完全有可能是一个全新的起点，从此我们将有意识地开始重返伊甸园的旅程。这种做法还有可能重建我们与地球之间的关系（当然还有其他的方法可以重建这种关系）；如果我们相信《创世纪》（一）中的说法，这种关系是上帝对于他所创造的事物的最初希望与计划的一部分。我们所要寻求理解并希望获得的，就是这样一种物种间的统一与融合。我相信，在选择食物时，我们并不是懵懂无知的，我们直接面对的是基督教和动物权利的双重挑战，这种挑战虽然看似渺小，但却不能说是重要的。

——摘自汤姆·里根在“创造神学与环境伦理会议”上的一次演讲（1988年9月在法国阿那西世界教堂理事会举行），里根著有《动物权利案例》一书

回到伊甸园

伊甸园实际上是最纯粹的人类快乐之所在。

——摘自弗朗西斯·培根的《散文集》（1625年）

《饮食超越》的作者斯蒂文·罗森指出，一种宗教越古老，它就越接近于素食主义的基本原则：“对所有的生物的慈爱是一条最基本的宗教教义，但随着时间的流逝，这条教义已经渐渐消失。从具有5000多年历史的完全素食主义的印度教，到具有1300年历史的伊斯兰教，素

食主义的做法逐渐被人们所抛弃，尽管这些做法在宗教经典中有不少依据。”

“尽管《圣经》中的教义是受了上帝的启发而形成的，但其文字却是由人类写下的，”罗马天主教新泽西帕特森教区交流主管、素食主义者玛丽·阿克泰这样说道，“就如同历史是以征服者的口吻来记载一样，《圣经》也是由当时掌权的那部分人所写作的。如果你在某处遇见一个爱吃烤牛肉或者烤羊肉的修道士，那么他对耶稣基督就不会有什么真正的感情，因为耶稣基督就是一名素食主义者。”

任何一个人，如果他真心希望遵循上帝的旨意并重建上帝在地球上所创造的乐园，那么他就必须成为一名素食主义者。然后他还必须引导其他人来进行这一崇高的事业。对于一个理智而慈爱的人来说，实在很难想像上帝会如此残忍，以至于会保佑或者接受人们屠杀他亲手创造的生物的做法。

公元4世纪的基督教权威海尔蒙米纳斯不仅将素食主义与上帝最初赐予我们的食物联系在一起，还把素食主义与耶稣的教导相结合：“到大洪水为止，食用动物肉的行为都闻所未闻，但是自从大洪水之后，人们就开始将散发恶臭的动物肉塞进自己的嘴里，就如同他们把鹌鹑扔给沙漠中那些抱怨不休的好色之徒。耶稣基督在适当的时刻又出现了，他立即结束了这种野蛮的做法，所以我们现在食用动物的肉是不被允许的。”

耶稣基督是素食主义者

让我来告诉你真相，杀生的人杀自己，无论是谁在吃被宰杀动物的肉，他就是在吃死亡的尸体。

——耶稣基督

在林恩·贝里的名作《著名的素食主义者与他们最钟爱的食物》一书中，他将耶稣基督也包括在了伟大的素食主义者的行列：

尽管显示耶稣基督素食习惯的证据大多来自人们的推测，但是这些证据无疑是非常令人信服的。甚至连《逝去的计谋》（这有可能是有史以来关于耶稣生平的书中最为非神化的一本）的作者休·斯考恩菲

尔德博士也认为，耶稣属于北方米迪亚地区伊斯兰人中的严格素食主义者——即那扎林斯人。斯考思菲尔德写道：“耶稣的最初追随者们并不被称为‘基督教徒’，他们被称为‘那扎林斯人’，并且耶稣自己也作为那扎林斯人而被人们所熟知。”

另外一本有趣的读物是查尔斯·P.瓦克拉维克所著的《耶稣基督的素食主义》。该书作者从天主教的早期创立者们、犹太历史学家约瑟夫斯以及犹太教哲学家菲罗等人的著作中找到了很多历史证据，以证明耶稣基督和他的门徒不仅是素食主义者，而且他们还将素食主义的做法传授给他们的追随者。该书由卡维赫出版公司出版。

下文摘自《更高的品位》（巴克提伍夫但塔图书信托公司）：

对于很多基督教徒来说，最主要的障碍来自于他们认为耶稣基督吃肉，并且在《新约》中有很多地方都涉及到肉食。但是如果我们对《新约》的希腊语原文进行仔细的研究就会发现，大部分被翻译成“肉”的词都是 trophe、brome、或者其他一些在广义上仅仅意味着“食物”或“食用”的词。比如在《路加福音》（8：55）中我们读到，耶稣挽救了一个垂死的妇人，并“吩咐给她一些肉”。被翻译成“肉”的希腊文原词是 phago，这个词的意思只是“食用”。因此，耶稣实际上是说：“让她吃点东西。”希腊文中表示“肉”的词是 kreas，它从来没有和耶稣有过任何关系。在《新约》中没有任何一处直接提及耶稣食用肉类。这一点与以塞亚关于耶稣诞生的著名预言非常一致：“看啊，一位处女将会怀孕，并生下一个儿子，伊马纽尔将是他的名字。黄油和蜂蜜将是他的食物，他生来就知道拒绝邪恶，选择善良。”

《圣经》由很多人共同完成，所以关于食物的不同部分包含了一些相互矛盾的信息。古代早期译本的发现使得一些学者相信，有些相互矛盾的措辞可能是由于翻译上的错误造成的。斯蒂文·罗森在《福音书》的英文译本中统计出19处提到“肉”的地方。而根据他对希腊语原文进行的研究，他认为这些地方更好的翻译应该是“食物”，比如在《马太福音》（25：35）中：“我饿了，你就给我肉；我渴了，你就给我喝的。”原文中希腊语的词汇通常为 broma，意为“食物”；brosis，意为“食物或者食用的行为”；trophe，意为“营养”。现在所通用的《圣经》英文译本，

即詹姆斯王版《圣经》，写于1611年。那时，“肉和喝的”这个短语通常指的是一顿饭，并不一定包含肉食。

——马克斯·弗雷德曼，《众神的食物》，发表于《素食主义时代》

加入浸礼教会的就是素食主义者

我们在《马太福音》(3: 4) 中读到：“那个约翰穿着骆驼毛制成的衣服，腰间缠着皮革腰带；他的食物是蝗虫和野蜂蜜。”约翰是一个伟大的圣人，并且是一个素食主义者。“蝗虫”一词所指的并不是这种昆虫本身，而是指蝗虫豆，即角豆荚，这种豆子又被称为“圣约翰的面包”。

阅读《圣经》并且记住第六条戒律：

“你不要杀生。”

新天主教教义问答

在几个世纪无情、专制而残忍的“人类中心论”之后，天主教堂仍在继续维护屠杀动物的传统。我们在《天主教教义问答》(出自官方英文译本，伦敦吉奥弗雷·查普曼出版社1994年6月出版)中读到，动物是很好的食物：“上帝将管理动物的权力托付给那些他根据自己的形象制造出来的生物。所以，使用动物来制作食物和衣服是完全适宜的，它们同样也可以被驯化，以帮助人们工作或被用于为人们提供娱乐。”

那我们该做些什么呢？是对天主教堂的这种与进步潮流完全相反的蒙昧观点听之任之，还是公开表达你对于最高权威的反对？自由地公开表达你的观点是人类的一项基本权利……那就请你使用这一权利吧。

《基督教与动物权利》一书的作者、德高望重的安德鲁·林奇教授是世界上第一位专门研究神学与动物权利的学者，目前任教于牛津大学曼斯菲尔德学院。他建议，所有关心动物的人士都应该把自己的忧虑和不满反映给教会，“天主教徒们应该将他们的观点写下来，交给他们的牧师、主教、大主教和教皇本人。同时也有必要将信件发表在宗教出版物上，以引起教会关于动物的讨论。其他人也要写信给天主教各个阶层的负责人，表达他们对于教会没有采取一个符合道德标准的立场的不满和

悲伤”。

《饮食超越》一书的作者斯蒂文·罗森说明了教会内部关于动物问题的由来已久的斗争：

几个世纪以来，出现了两种截然相反的基督教思想流派：亚里士多德-托米斯特派和奥古斯丁-弗朗西斯派。亚里士多德-托米斯特派认为动物是供我们玩乐的——它们没有自己的生活目的，该派将这种观点作为其思想的基础。在他们看来，我们可以食用动物、在实验室里折磨它们——对它们做什么都无所谓……

不幸的是，现代基督教接受了这一派的思想。而奥古斯丁-弗朗西斯派则宣扬，我们都是在上帝的无限关爱下的兄弟姐妹。该派的思想在很大程度上是建立在圣弗朗西斯的观点之上的，其本质是柏拉图思想，非常完美地符合素食主义的观点。

人类的确是按照上帝本人的样子被创造出来的，并被赋予了“主宰”其他生物的权力，但这一事实并不能为残杀动物提供任何理由；在《创世纪》中，上帝非常明确地将植物给予人类作为食物。最大的误解在于“主宰”这个词。

人道主义协会副主席迈克尔·福克斯博士解释道，“主宰”一词来源于希伯来语词汇rahe，指的是充满同情的关心和照料，而不是暴力压制和野蛮控制。他还为此举了一个例子——如果父母对孩子拥有“主宰”的权力，这并不意味着他们可以虐待、剥削、折磨或者残杀他们的孩子。《塔尔马德经》（沙巴特 119；桑和德林 7）只允许支配动物帮助人类劳动。

法律规定

古代印度哲学强调所有的生命统一的精神概念。正如巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笈所写的那样：

在马奴——桑西塔时期，“一命换一命”的观念已经得到认可，并且在各处都被人们严格遵守。同样的，还有一些其他的法律，规定一个人甚至不能随随便便杀死一只蚂蚁而不承担任何责任。因为我们无



法创造生命，我们就没有权力去杀死任何生命体，因此那些将杀害人和杀害动物区分开的法律是不完善的……

根据上帝的法律，杀害一只动物和杀害一个人所应受到的惩罚是一样的。那些将两者区分开的人是在编造他们自己的法律。《十诫》中就已经规定：“你不要杀害。”这是一条极好的法律，但是人们通过歧视和投机心理，恶意歪曲了这条法律。“我不应该杀人，但我可以杀动物。”人们就以这种方式来欺骗自己，并给自己和他人造成伤害。尽管每种生物的身体和外型各不相同，但所有的生物都是上帝创造的。上帝被认为是我们至高无上的父亲。一个父亲可能会有很多孩子，有的可能很聪明，而其他一些可能不是很聪明，但是如果一个聪明的孩子告诉他的父亲：“我的兄弟不够聪明，让我杀了他吧。”你觉得父亲会同意吗？

同样的道理，如果上帝是我们共同的父亲，那他怎么会同意我们宰杀动物呢？因为动物也是他的孩子啊。

最古老的教导

印度史诗《马哈布哈拉塔》包含10万首诗，据说是世界上最长、最古老的诗歌。它告诉我们：

有谁能比那些吃无辜的动物的肉以强健自己肌肉的人更加残酷和自私呢？

那些想通过吃其他生物的肉来增加自己肌肉的人，无论来世投胎变成什么，都必将生活在苦难当中。

如果你想活得长久，并保持良好的记忆力、美丽的容貌、强健的体魄，以及身体、道德、精神上的力量，你就应该停止食用动物类食品。

佛是素食主义者

引起痛苦的人会遭罪。谁也无法逃脱。

——佛

食肉的行为泯灭了同情慈悲之心。

——马哈帕里尼尔瓦那·苏特拉



为了避免引起生物的恐惧，让信徒们都戒除食肉的习惯……智者的食物是圣人所食用的食物，其中并不包含肉类……也许将来会有一些愚蠢的人说，是我允许了食肉的习惯，我本人也吃肉，但是……实际上我从没有允许过任何人食用肉类，我的确没有允许过，将来我也不会在任何地点、任何场合、以任何方式允许食用肉类；对于所有的人，这种行为都应该无条件地加以禁止。

——佛，摘自《德哈马帕达经》

下文摘自《立刻开化之关键》，陈海大师著：

问：很久以前我曾听另外一位大师说过，“佛吃了一只猪脚，然后就得腹泻死去了”。这是真的吗？

答：根本不是这样。佛是因为吃了一种有毒的蘑菇而去世的。

如果我们按照古代印度婆罗门僧侣的语言直接翻译，这种类型的蘑菇就被称为“猪脚”，但它并不是真正的猪脚。这就如同我们把一种水果称为“龙眼”（其中文本义即为“龙的眼睛”）。有很多食物从名字上看来并非蔬菜，但实际上它们都是蔬菜类食品，情况与“龙眼”非常相似。这种蘑菇在婆罗门语言中被叫作“猪脚”或者“猪乐”。

以上两种叫法都与猪相联系。这种蘑菇在古代印度并不容易被找到，是非常难得的美味，因此人们将其奉献给佛以表达自己的崇敬之情。这种蘑菇在地面上找不到，它生长在地底下。如果人们想要找到它的话，就必须带一只经验的猪帮助寻找，因为猪也非常喜欢吃这种蘑菇。猪用自己的嗅觉搜寻，当它发现蘑菇的时候，就会用脚将其从泥土中挖出来吃掉。这就是为什么这种蘑菇被称为“猪乐”或者“猪脚”的原因了。实际上这两个名字指的是同一种蘑菇。因为翻译的时候不够仔细，也因为人们并不真正理解这个词的来历，后来的人们才产生了误解，错把佛当成了一个“嗜食肉类的人”。这实在是一件令人遗憾的事情。

佛公开反对用动物来祭祀，同时也反对吃肉。他的关于“阿西姆萨”（即非暴力）的重要布道被看作是通向精神圆满和自我意识的重要一步，从而成为了印度传统的一部分。他对他的追随者们说，“不要宰杀耕地的

牛”，“不要沉湎于食用那些与被宰杀的动物有关的食物”。

我找不到任何理由来解释，在人类拥有那么多替代品的时候，为什么还要宰杀动物来作为自己的食物。毕竟，人类完全可以在没有肉类的情况下生活。

——《达莱·拉马经》

穆罕默德是素食主义者吗

《饮食超越》一书的作者斯蒂文·罗森说：“如果你仔细阅读穆罕默德的生平传记，就会发现他真的是一个对动物有着极大同情心的人。”

伊斯兰教的预言中说，“实际上，上帝对他所创造的万事万物的感情要比一个女人对她自己孩子的感情还要深”，“善待上帝的造物的人就是善待他自己”。

这世上没有用四肢爬行的动物，也没有用双翼飞翔的鸟儿，它们都是跟你一样的人。

——考兰，《苏拉之6》第38行

锡克教徒

锡克教的创立者古鲁·那那克·德夫只吃蔬菜类食物，古鲁德瓦拉庙里所提供的普拉萨德（一种由面粉和其他食物混合、油炸而制成的食物）总是由素食制成的。

耆那教徒

耆那教徒是完全的素食主义者，他们声称他们的“阿西姆萨”（即非暴力）原则对佛教和印度教的各个分支都产生了深远的影响。他们甚至经常捂住嘴巴，以免自己的呼吸惊扰了昆虫。林恩·贝里在其《著名的素食主义者》一书中写道：“如同毕达哥拉斯学说的信奉者一样，耆那教徒是伟大的数学家和天文学家。通常认为是他们发明了无穷大这个概念。”

物种主义：最后的障碍

“物种主义”作为一个新的术语，仅仅在几年以前才进入我们的语

言。字典上解释说，它是：1.将自己所属物种的成员的利益凌驾于其他物种的成员的利益之上的一种偏见或歧视的态度；2.一个用来描述人类对于其他物种的普遍歧视的词。哲学家彼得·辛格把物种主义定义为允许自己所属物种的利益“超越其他物种的更大利益”。

物种主义如同历史上所有的其他偏见一样，是极其邪恶的，比如种族主义、性别主义、宗派主义、狭隘民族主义和阶级主义等。在经历了好几个世纪的争取自由的斗争之后，明智的人们开始懂得，肤色、性别、阶级、宗教和其他分类方法对于保证平等的权利来说是丝毫不起作用的。现在，物种主义已经成为我们文化上的最后一个障碍，除去了这个障碍就可以开始真正的文明。没有任何理由可以为我们的社会对动物的剥削、伤害和屠杀正名。人类与非人类的区别并不能被作为借口。

《反活体实验》杂志解释：“物种主义在我们的文化中如此地根深蒂固，以至于人们非常轻易地相信物种差别是为了给人类提供有关的保护。实际上，我们如此普遍地接受物种主义，以至于允许动物被肢解和残杀，其中的原因是五花八门的——为了测试化妆品，为了满足我们的味蕾，为了供我们娱乐，为了在实验室里满足我们的好奇心，等等。但是并不一定非得如此。我们可以选择依照适当的伦理生活，既不剥削人类也不剥削动物。”

因此我们邀请你成为结束物种主义运动的积极的一员。人类需要向一个更加充满同情心的世界迈出关键的一步，在未来的世界里，人们爱动物而不是剥削和虐待它们。请提醒你的人类同伴，人类并不是地球上的唯一物种，他们仿佛处处在表明他们就是唯一的物种。

一种全新的物种意识

通过将牛肉从人类的饮食中排除出去，我们这个物种将向一种全新的物种意识迈出关键性的一步，迈向一种精神，将牛看作我们的伙伴，并且将这种精神推广到我们与地球上其他生物的关系上。

——杰瑞米·里夫金，《超越牛肉》

**如果你是一名素食主义者并且想要一只
吃素食的宠物的话，你需要了解什么**

我们向你推荐詹姆斯·A.派登的著作《素食主义的猫和狗》。自1986年以来，派登出版了很多专著，发表了他对于素食宠物的研究，并讲述了自己抚养素食宠物的经验。作为“国际兽医针灸协会”的执行董事，戴维·H.贾格（MRCVS, DC）写道：“《素食主义的猫和狗》是一本符合伦理的优秀作品，其内容详实，是积极利用科学知识的典范。该书不仅具有科学上的合理性，而且具有道德上的完善性，分析透彻，具有很强的说服力。作者全身心地投入研究，其目的就是为了找到一种科学合理的方法，用更有营养的食物来喂养宠物（这些食物能够满足宠物在不同生长时期的所有营养需要），同时还要大规模减少在农业综合经营中动物所遭受的痛苦。”

把你的动物伙伴当作家庭成员来喂养，看看它们是多么喜欢和感激你为它们提供的新鲜食物。提前在你自己的厨房里为宠物准备食物，尽量使用刚刚买来的新鲜原料，如鹰嘴豆、高蛋白面粉、玉米粉和食用酵母等。

如果出于某些原因，你正打算为你的动物伙伴提供更为健康的饮食，完全不包含屠宰场的产品，那么《素食主义的猫和狗》可以说是一本必备读物。

——迈克尔·克拉波（医生、作家和讲师）

坚持素食主义，请查一查字典

你可能在毫不知情的情况下食用了动物类产品。从动物身上提取的成分可能以一种极其隐蔽的方式隐含在各类食品和其他一些产品中。它们多半带有十分古怪的专业名称，如胃蛋白酶、酪蛋白、尿素、动物脂等，你不得不借助字典才能搞清楚它们的含义。为了帮助你找到你所需要的答案，请看一看鲁斯·文特（理学硕士）所著的《专为消费者准备的食物添加剂词典》。该书提供了上千种食品添加剂的定义与解释。

关于素食主义的发人深省的事实

目前有1400万美国人已经成为了素食主义者，并且有超过3000万

人在选择饮食的时候尽量避免肉类。

仅仅通过改变饮食方式就能延缓或消除 50% 的疾病。

美国政府每年为牛肉工业提供的价格支持为 100 亿美元。

有 64% 的耕地用来生产牲口饲料。

用来种植蔬菜和水果的耕地仅占 2%。

生产一磅肉所需要的水为 2500 加仑。

生产一磅小麦所需要的水为 25 加仑。

有 85% 的耕地、草原、农场和森林表土层肥沃土壤的流失是直接由牲口饲养造成的。

很多伟大文明覆灭的历史原因是：表土层肥沃土壤的流失。

美国出产的玉米被人类消耗的有 20%。

美国出产的玉米被牲口消耗的占 80%。

每年差不多有 150 万美国人由于肉类和动物脂肪的摄入量太大而患上疾病，其结果是终身残疾甚至死亡。致病因素主要包括：饱和脂肪、胆固醇、激素、杀虫剂和亚硝酸盐等。

第 8 章

给麦当劳的一封公开信



我是一名素食主义者，现在我还没有成为你们的顾客。我去过你们店里几次，觉得你们的清洁程度和服务质量都是一流的，非常灵活而高效。

然而我在你们那里发现了一个很严重的问题，你们宰杀动物来作为食物。

如果你们还没有读过杰拉米·里夫金的《牛肉之外的问题》，那就让我来告诉你们：“今天，上百万美国人、欧洲人和日本人正在吃掉数不清的汉堡包、牛排和烤肉，他们全然不知这种饮食习惯给地球的生态系统以及物种生存所造成的冲击。每一磅由谷物喂养出来的动物的肉，其代价就是一片被烧毁的森林、一块被侵蚀的耕地、一片贫瘠荒芜的田地、一条干涸的小溪或河流，以及被排放到空气中的上百万吨的二氧化碳、一氧化氮和甲烷。”

你们正在孜孜不倦地将数十亿只汉堡包销售到世界的每一个角落。我想你们的工作获得了可观的收益。现在我想问你们一个问题：谁将为食肉所引起的因果报应负责呢？你们将与顾客共同分担吗？对无辜的动物的残酷宰杀不可避免地会引起因果报应。请你们花短短一分钟的时间考虑一下生命的含义。你们想要生存下来，想要获得生命吗？如果是这样的话，为什么牛就没有和你们同样的权利呢？你们清醒地认识到因果报应的结果了吗？你们是否准备像香烟厂商一样，公开警示汉堡包的负面影响？

我们是充满同情心的素食主义者，我们没有敌人。我们爱上帝，我们爱生命，我们爱人类，我们也爱动物。

也许你们一直忙于开设新店，从来没有时间停下来认真考虑一下你们巨大的产业所带来的负面影响。我们并不希望你们生意不景气。我们完全明白上千名雇员以及他们的家庭要依赖你们所提供的就业岗位来维持自己的生活。如果你们能够抽出时间的话，请读一读《新美国饮食》，该书的作者约翰·罗宾斯的家族拥有世界上最大的冰淇淋公司——巴斯金-罗宾斯公司，而他正是该公司的继承人。尽管出身于美国食品制造业巨头之家，他却彻底地改变了自己的观念，远离自己的家庭所创造的食品帝国，而开始设想“一个能够让人们的良心得到安宁的社会，因为这样一个社会尊重每一种生物，并与它们和谐共存：一个梦想，即人们遵循上帝造物的伟大法则，珍视并关心自然环境，保护自然而不是对它加以破坏：一个真正健康的社会，对生态系统实行一种明智和充满同情心的管理。”他在书中提到了你们的麦当劳和他自己成功的家族企业是如此相像“现在当我们中的大多数人坐下来吃饭的时候，我们并不知道对于食物的选择会对世界产生什么样的影响。我们并不知道，我们每吃掉

一个巨无霸汉堡，就有一种热带植物从地球上永远地消失。我们并不知道，在烤牛排时所发出的滋滋声中，包含着动物的痛苦、土壤的流失、森林的砍伐、经济的损失，以及我们健康状况的恶化。在这种滋滋声中，我们并没有听到数百万挨饿的人的哭喊，如果我们不吃肉的话，这些人完全可以拥有足够的食物。我们并没有看见在食物链中聚集起来的毒素，这些毒素正在毒害我们的孩子，毒害未来的地球。”

如果遵循他所走过的道路，有一天我们也许将看到一本《麦当劳素食食谱》，介绍各种美味的素食汉堡的制作方法。

我们现在建议，对你们的饮食习惯进行积极的转变，即从残忍、血腥的肉类食物转向更加平和、文明的素食。我们知道，你们一贯愿意接受积极的建议，我们忠心希望你们能拥有一个美好的未来。

在《与地球交朋友》一书中，作者托马斯·贝里将你、我和所有的其他人都聚集到了一起：“人类社会和自然界将作为一个神圣的集合体共同进入未来，否则我们都将灭亡在无边的沙漠中。”

前苏联领导人约瑟夫·斯大林曾说：“一个人的死亡是一个悲剧，而一百万人的死亡则只是一个统计数据。”你们现在不也骄傲地计算着你们已经卖出了多少只汉堡包吗？

对于很多敏感的人来说，这实在是一场永无止尽的悲剧——你们其实是在残忍地统计着难以忍受的痛苦和折磨。请改变你们的经营方式，尽可能多地出售素食汉堡包。你们的良心将永远保持水晶般的纯洁和清澈。你们的顾客和你们的雇员将欣赏你们做出的积极改变。

如果你们研究历史的话，你们就会发现，没有一个人能逃脱他们犯下的错误所引起的报应，甚至连那些所谓的最伟大的英雄和最有权势的统治者也不能幸免。提供肉类食品是一个非常严重的错误。请你们记住，肉类经营是引起环境问题的最主要的原因之一，比如森林的毁坏、土地沙漠化、空气污染及水污染等。以谷物喂养为基础的肉类工业同时也剥夺了一部分本来可供人类消费的粮食，这在很大程度上造成了世界性的饥饿问题。

感谢你们的关注。我之所以写这封信给你们，就是因为我知道你们一定会阅读它，并且认真对其所提出的问题进行思考。早在5000多年以前，克利须那王就在《巴哈嘎瓦德-吉塔经》中分析过人类的心理：“无



论伟人采取什么样的行为，众人都会跟随。无论他为人们的行为设定什么样的标准，整个世界都会朝这个标准努力。”你们拥有巨大的影响力和极高的知名度：如果你们愿意做出改变，整个世界都会铭记麦当劳这个了不起的行善者。为了完成你们经营方面的伟大转向，我们乐意免费提供所有可能的帮助。

——乔尔乔·契尔凯蒂“素食主义者国际联盟”主席

第二部分
食谱



第 9 章

著名人物的食谱



每天，世界上都有许多明智的有识之士意识到，他们需要通过将血腥和暴力从厨房中清除出去来提升他们的生活质量。

你愿意成为他们中的一员吗？

尤里亚·阿米奇

住在意大利。20世纪70年代初，她率先推出了一本意大利素食食谱《营养选择》，非常畅销。目前，她正在通过各种媒体推行瑜伽、冥想和素食主义。

蔬菜浓汤



2 汤匙橄榄油	1/4 杯紫苏叶
1 杯西红柿（去皮切块）	1 枝欧芹（去叶留嫩茎）
1/3 杯鹰嘴豆（已经浸泡过一夜）	9 杯水
1 枝芹菜（去叶留茎切丁）	1 只胡萝卜（去皮切丁）
1 杯切成丁的土豆	现磨的胡椒粉
1 只大西葫芦（一种美洲南瓜，须切丁）	1/2 杯大麦
1 杯切成细丝的卷心菜	1/2 杯巴尔马干酪
食盐	1/2 茶匙阿魏粉



在一只大号长柄深锅中倒入橄榄油烧热，加入阿魏粉和卷心菜。煎炒1分钟。再加入西红柿、鹰嘴豆、紫苏、欧芹和水。烧开，盖上锅盖，炖1小时。

然后加入胡萝卜和芹菜，再煮20分钟。将剩余的调料（除干酪）全部放入锅中，再煮45分钟。加入适量的食盐调味。将汤放置15分钟后，加入干酪充分搅拌，趁热上桌。可供6人食用。

巴瓦·穆哈依亚丁

巴瓦·穆哈依亚丁同盟会。

这份食谱摘自林恩·贝里所著的《众神的食物：素食主义与世界宗教》，纽约毕达哥拉斯出版社出版。

很多苏非派的教徒都是素食主义者，并且坚持平和宁静的信仰。这份食谱反映了他们热情好客的品质和开阔的心境。他们特别喜欢将众人



邀请到自己的家中，用美味的食物来招待大家。

为苏非派教徒们所准备的食物



烹饪时间：两个半小时

分量：15 加仑

咖喱的配料：

16 杯北方产的大豆

3 磅（1 磅等于 16 盎司，
合 452.59 克）冻青豆

3 磅冻豌豆

10 只大洋菜，切成小片

2 只大卷心菜，切成小片

25 只辣椒，切碎

食用油

40 只大土豆，先纵向切成 4 块，
再切成薄片

20 只大胡萝卜，先纵向切成 4
块，再切成薄片

30 只小西红柿，切成薄片

2 磅豇豆，切成半英寸（1 英寸等
于 1 英尺的 1/12）左右长



咖喱的烹制方法

将大豆单独煮 1 个小时到 1 个半小时，直至酥软。沥去水分，放在一边待用。用两个锅将青豆和豌豆分别煮至酥软。沥去水分，放在一边待用。在煮豆的同时，取 1-2 只大号煎锅，加入食用油至锅底以上 1/4 英寸处。烧热后加入洋葱，煎炒至金黄色，沥去油待用。在煎过洋葱的油中再加一些油至 1/4 英寸处，依次煎炒以下蔬菜：土豆、胡萝卜、西红柿、豇豆、卷心菜、花椰菜和辣椒，每次煎炒后均需加入食用油至 1/4 英寸处。煎炒每一种蔬菜时均加入 2 茶匙盐。土豆煎好后，加入 1 杯半热水，适当搅拌，盖上锅盖用中火煮一会儿。除了最后煎炒的辣椒之外，每种蔬菜煎好后都要沥去油。然后将它们混合在一起，分装在 3 只大盆中。

沙司



半只洋葱，切片

10 只辣椒，切丁

3 罐 18 盎司的番茄酱

满满 1 汤匙小茴香

满满 3 汤匙大蒜

1 汤匙半生姜



6只柠檬，榨汁

食用油

调味粉：

平平1汤匙豆蔻粉

平平2汤匙辣椒粉

1汤匙半桂皮粉

1汤匙半丁香粉

满满2汤匙芫荽粉

满满9汤匙盐

平平1汤匙姜黄根粉

香料：

1茶匙半小茴香

1茶匙茴香

1茶匙半葫芦巴

1茶匙半黑芥末

9根桂皮（切段）

1把咖喱叶



沙司的制作方法

取一只锅。加入油加热。加入香料、桂皮段和咖喱叶。当香料受热爆开后，加入洋葱和辣椒。煎至洋葱呈透明状。用中火加热，撒入调味粉，充分搅拌，然后继续炖。在番茄酱中兑入4杯热水。将各种香料炖几分钟之后，加入番茄酱，再用两杯热水把杯子涮一下，并把水倒入锅中。加盖继续炖，并不时加以搅拌。5分钟之后加入柠檬汁。如果需要的话再加适量热水，调成中度粘稠状的酱。再煮10分钟，然后将酱平均倒入盛放蔬菜的3只大盆中，充分搅拌，并加入适量食盐调味。

安妮·贝桑

在19世纪晚期，安妮·贝桑是最受人仰慕和最有成就的女性之一。她不仅外表美丽，而且聪颖、多才多艺，在很多方面均有所建树。她以身作则，为20世纪的女性树立了榜样，她向已经获得解放的妇女们展示了她们所能取得的成就。作为发行量很大的自由思想杂志《我们的角落》的出版商和编辑，她首先发现了萧伯纳的才华，并以连载的形式发表了他的小说。作为英国第一位女性律师，她在法庭上击败了好几位德高望重的大律师。作为一位思想进步的工会领导人，她为维护妇女工人（火柴工）的权益组织了罢工，并取得了英国历史上此类罢工的第一次胜利。她42岁时加入“理论哲学协会”，1889年成为布拉瓦特斯基夫人的指定继承人，并于1891年在布拉瓦特斯基夫人逝世后接任该协会的



国际主席。“理论哲学协会”的总部设在印度。早在甘地还未在印度政坛崭露头角之时，安妮便号召印度人民推翻英国的殖民统治。她还为一个独立的印度政府起草了宪法，该宪法后来成为尼赫鲁总统最终制定的那部宪法的雏形。安妮曾当选为印度国民大会党主席，这是英国人在印度通过选举所取得的最高职位。

——摘自林恩·贝里所著的《著名的素食主义者》

水芥菜色拉三明治



1 把水芥菜叶，除去硬茎

半杯豆芽

半杯核桃仁，每只掰成两半

半杯青葱，切碎

半茶匙芥末

4 汤匙橄榄油

1 汤匙红酒醋

1 瓣大蒜，切碎

半茶匙食盐

烤过的全麦面包片或者用烤箱热过的全麦汉堡餐包



将水芥菜和豆芽洗净，沥去水分，用毛巾拍干。摘掉水芥菜的硬茎。将每只核桃仁一分为二，并将青葱切碎，放在一边待用。取一只大号的色拉盆，将橄榄油、红酒醋、蒜末、食盐和芥末放入搅拌，做成色拉酱。然后加入水芥菜、核桃仁、豆芽和葱花。充分搅拌后，夹在烤过的全麦面包片或热过的全麦餐包中食用。可供两人食用。

巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕竺

克利须那意识教派的创立者。

Ex Oriente Lux 是一个拉丁语词汇，意思是从东方来的光明（或者智慧）。素食主义本身也来源于东方，印度是它产生的摇篮。与素食主义有关的每一种哲学和宗教，其源头都在印度。在西方世界兴起的一轮又一轮素食主义浪潮都直接或者间接地来自于印度。我们完全有理由相信，20世纪60年代的一艘轮船将素食主义带到了美国，因为船上载着



一位西方世界所知道的最为奇怪的大师。当印度轮船“加拉度塔”号于1965年9月9日开进纽约港之后，一位十分不同寻常的乘客走了下来。他裹着橘黄色的腰布和包头，穿着白色的胶底鞋，挥动着一把伞和一台破旧的打字机。这位老人看上去似乎应该行走在马苏拉（克利须那的出生地）尘土飞扬的小巷中，而不是曼哈顿繁忙的大街上。难道他就是那个口袋里只有几个卢比，却坚信能够到美国来，并且教会那些粗俗不堪、物欲横流、嗜食肉类的国民们如何烹饪和食用素食的人吗？难道他就是那个将在世界上的每一个主要城市都修建毗湿奴派寺庙和开办素食餐馆的人吗？难道他就是那个自从罗马帝国时代以来在西方土地上建立起第一个东方宗教的人吗？（在神学家哈维·考克斯看来，在西方土地上建立起东方宗教的可能性是百万分之一。）是的，这个裹着腰布的圣贤正是自毕达哥拉斯去世以来西方世界一直期盼的人物。正是这个人将教导西方人不要残害和食用动物，而应该去吃克利须那王所倡导的神圣的食物。

——摘自林恩·贝里所著的
《著名的素食主义者》

20世纪70年代，巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笈发起了一项名为“生命的食物”的慈善活动，旨在为印度以及这个地球上其他地区的穷人们提供食物。

帕考拉：蔬菜馅炸面团

在印度，帕考拉是一种在全国上下都很受欢迎的食品。在任何一个人群聚集的场所，从嘈杂喧闹的城市街头到偏远的乡村火车站，随处可见一小群人围着一个卖帕考拉的手推车。在小吃店里，帕考拉也是最受欢迎的食物，人们通常只要再来一点儿汤或者饮料就足够了。在家中，帕考拉更是从早到晚都能吃得到，它是一种制作简便、价廉物美的零食，可以用来招待来访的朋友，也可以供家人消遣娱乐时食用。

不论你是用蔬菜、干酪还是水果来制作帕考拉，都有两种方式可供你选择。一种方式是将蔬菜或者其他的原料切成圆形、棒形、扇形或者薄片，然后在加了调料的鹰嘴豆面糊中蘸一下，裹上面糊，放在油中炸成深

黄色即可食用。第二种方式则是将馅料切成碎粒，放入粘稠的面糊，拌匀后用勺子送入热油中煎炸即可。无论用哪种方式做出的帕考拉，都是热气腾腾地端上桌食用。

面糊的粘稠程度也可以有所不同，不过基本的原则是面糊至少要粘稠到能将食物完全包裹住。比较稀一点的面糊通常被用来包裹形状不规则的食物，比如菠菜叶、水芥菜等，以达到一种脆嫩、细致的口感。比较稠一点的面糊多半用来包裹多汁的食物，比如西红柿、干酪等。稠度适中的面糊则可以包裹茄子、青椒、西葫芦、土豆、用开水烫过的小块花椰菜以及很多其他食物。如果你偏爱一种特别脆的外壳的话，你可以在面糊中加入少许液体奶油或者植物油，并且油炸的温度要比平时略低一些，有时你甚至需要炸两遍。

花椰菜帕考拉

收集齐所有的原料之后，还需要大约 40 分钟的准备时间。烹饪时间：约 30 分钟。成品：约 25-35 块。



1/3 杯筛过的鹰嘴豆粉（筛过之后的量）

1 茶匙食盐

2 茶匙溶化的奶油或植物油

2-4 只很辣的绿色辣椒，磨碎

1 块 1 英寸左右长的鲜生姜，去皮，切碎或磨碎

1 茶匙烘干的葫芦巴籽或芫荽籽

2 汤匙切好的新鲜葫芦巴或者新鲜芫荽

9 汤匙冷水，以调制中度粘稠的面糊为准酌情增减

1/4 - 1/2 茶匙烘烤粉

液体奶油或植物油以供煎炸

25-35 小段花椰菜，长度

和厚度均为 1 英寸左右，煮或蒸至半熟



将鹰嘴豆面粉、盐、2 茶匙液体奶油或植物油、辣椒、生姜、葫芦巴籽或芫荽籽、新鲜的草制调味料和 7 汤匙冷水放入搅拌机或带有金属叶片的食物加工机中。盖上盖子，搅至顺滑粘稠状。（如果你用手工调制面糊的话，请将葫芦巴籽或芫荽籽换成葫芦巴粉或芫荽粉，用球状的搅拌器打至顺滑。）逐渐加入剩余的 2 汤匙冷水，酌情增减，将面糊调至浓



奶油的稠度。盖上盖子，放置10-15分钟。

然后再用电动搅拌机或手工打2-3分钟，使面糊变得更为透明。（检查一下面糊的粘稠度：如果太稀的话，多汁的食物在煎炸时汁液会飞溅出来；如果太稠的话，食物的中间部分则不容易熟。酌情增减鹰嘴豆粉和水的量。）边搅拌边加入烘烤粉。

在深底锅中倒入高于锅底2.5-3英寸的新鲜液体奶油或植物油，加热至355华氏度（180摄氏度）。将5-6小块花椰菜浸入面糊中，然后一块一块小心地滑入热油中。在煎炸时油温会有所下降，但在整个煎炸过程中，油温应保持在345华氏度至355华氏度（173摄氏度至180摄氏度）之间。将帕考拉煎炸至金黄，略微呈现出均匀的棕色。用锅铲将帕考拉从油中盛出，放在纸巾上沥干油。立即端上桌食用或趁热放入已预先加热至250华氏度（120摄氏度）的烤箱中保存，直至所有的帕考拉全都煎炸完毕。注意保存时不要加盖，保存时间最好不要超过半个小时。

注意：为了方便，你可以在油锅附近放一碗水和一条毛巾，在每次蘸完面糊之后先洗洗手再继续炸煎。

——摘自亚穆那·德维所著的《克利须那王的食谱：素食的烹饪艺术》

艾德瓦尔·爱斯普·布朗

世界闻名的大厨师，曾编写出版《塔萨加拉面包》、《塔萨加拉烹饪》和《塔萨加拉食谱》等书。

用小茴香、芫荽和柠檬皮烹制的兵豆汤



- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 杯兵豆 | 1 根大胡萝卜 |
| 8 杯水 | 1 茶匙现磨的芫荽，切丝 |
| 月桂树叶 | 1 茶匙现磨的小茴香 |
| 1 只中等大小的黄色洋葱，切丝 | 半只柠檬皮，剁碎 |
| 2 瓣大蒜，剁碎 | 食盐 |
| 2 根芹菜茎，切丝 | |





去除兵豆中的石子和其他杂质，然后将兵豆与水 and 月桂叶一起倒入汤锅中。烧开后将火捻小，加盖焖煮 30-45 分钟，直至兵豆酥烂。加入洋葱、大蒜、芹菜和胡萝卜。继续煮 30-40 分钟，直至蔬菜酥烂。拌入芫荽、小茴香和柠檬皮，加入适量食盐调味。趁热上桌。可供 4-6 人食用。

佛祖

如果没有人吃肉，就不会有任何杀戮行为发生。所以吃肉与杀生是同样的罪过。

——佛祖，摘自《兰卡瓦塔拉·苏德拉佛经》

绿豆大米饭



1 杯绿豆	1 根肉桂
5 杯水	1 茶匙姜黄根粉
1 杯大米	1 茶匙辣椒粉
2 杯水	1 茶匙嘎拉姆马萨拉香料
2 汤匙芝麻香油	(由大蒜、豆蔻和肉桂磨成的粉末)
1 茶匙黑芥末籽	1 茶匙食盐
1 茶匙小茴香籽	3 汤匙磨碎或切碎的生姜
3 瓣大蒜	(一定要是新鲜的)



油煎蔬菜（也可尝试另外一种方法，即将切碎的洋葱、胡萝卜、西葫芦和花椰菜用香油煎炒，香油中要加入 1 汤匙切成碎末的生姜）。

将绿豆筛洗干净后，倒入大号平底煎锅，加 5 杯水煮开。煮绿豆的同时，在大米中加入 2 杯水，浸泡 1 个半小时。在长柄深锅中加香油煎炒芥末籽、小茴香籽、肉桂和蒜瓣。听到芥末籽的爆裂声后，将火捻小，加入姜黄根粉、辣椒粉、食盐、嘎拉姆马萨拉香料和生姜。用大火炖几分钟，然后将其倒入沸腾的绿豆锅中。继续煮绿豆，直至收干大部分的



水分。加入泡好的大米和两杯水。水烧开后，用木勺迅速将大米和绿豆混合在一起。将火捻小，用小火煨至大米膨胀酥软。如果想让菜显得更加丰盛一些，可以等绿豆大米饭做好后，再加上油煎蔬菜。可供4-6人食用。

彼得·博瓦什

彼得·博瓦什最初是一位国际知名的网球运动员，后来成为世界上最好的网球教练之一，并创立了一家成功的网球管理公司——彼得·博瓦什国际公司。他经常受到世界各地的邀请，就服务和领导技巧等主题发表演讲。他写了4本关于网球、健身和营养的书。自1970年以来，他一直是一名素食主义者。

坚果面包



2 汤匙黄油或植物油

2 根芹菜茎，切碎

1 根胡萝卜，磨碎

1 杯切碎的核桃仁

1 杯切碎的腰果仁

半杯磨碎的花生仁

1/4 杯磨碎的葵花子仁

半杯燕麦片

1 磅奶酪

1 块豆腐，晾干并搅碎

半茶匙紫苏

半茶匙牛至

相当于2个鸡蛋量的鸡

蛋替代品



用黄油或植物油将芹菜茎稍微煎炒一下。将所有的原料混合在一起，放入5×9英寸的烤盘中（烤盘里事先放入油），在华氏375度这个温度烤大约一个半小时。配上肉汁或蘑菇酱趁热上桌。一次吃不完的话，可将剩余部分夹在面包片中做成三明治，味道也非常好。

坚持素食主义的运动员

戴维·斯考特：世界上唯一获得铁人三项赛冠军超过两次的人，他共获得过6次冠军。



斯克托·里那尔斯：24小时铁人三项赛世界记录保持者（游泳4.8英里，自行车185英里，跑步52.5英里）。

帕阿沃·奴尔米：在长跑比赛中曾创造20项世界记录，共获得过9枚奥运会金牌。

罗伯特·斯卫特高尔：世界上最优秀的超长距离竞走运动员。

马瑞·罗斯：400米和1500米自由泳世界记录保持者。

比尔·皮克林：横渡英吉利海峡世界记录保持者。

艾斯泰尔·格雷和查里尔·马雷克：越野双人自行车世界记录保持者。

亨利·阿隆：各大棒球联盟比赛中常胜不衰的本垒打冠军。

罗伯特·帕里施：身高7英尺，体重240磅，波士顿凯尔特人队主力中锋。

斯坦恩·普莱斯：扳手腕世界记录保持者。

安德鲁斯·卡荷林：世界健美先生。

罗依·西里甘：全美健美先生。

瑞奇里·阿比利：在空手道协会世界冠军杯赛中夺得8次全国冠军。

丹·米勒曼：体操世界冠军。

卡尔·刘易斯：奥运会9枚金牌得主。

（以上这些信息来自于“拯救地球基金会”，加利福尼亚。）

塞坦亚·马哈普拉布

塞坦亚王大约500年以前生活在西孟加拉邦，他是印度历史上一次伟大的社会和宗教运动的先锋。他率先策划了第一次大规模的非暴力不合作运动以及宗教革命，目的在于科学地理解人类精神本质中最高层次的知识。他被认为是克利须那王的忠实信徒，其生命中的最后20年在奥里萨邦的普里度过。

塞坦亚王曾经每日拜谒普里的加嘎那萨王庙。在每年夏天这座圣地所举行的“马车节”上，加嘎那萨王都被尊为“宇宙之王”。这一节日是普里的一大盛事，已经延续了两千多年的隆重庆典吸引了南亚次大陆上百万的朝圣者。

加嘎那萨王庙是全印度最为著名的寺庙之一，以其宗教食物普拉萨德而闻名，这种食物每天都被分发给成千上万的朝圣者。自 20 世纪 60 年代以来，“马车节”已经被“克利须那意识教派”的成员传播到了世界上所有的主要城市。

班奇·蒙·达尔·企查里

豪华大米绿豆饭

准备及烹饪时间 (从备齐所有原料时算起): 1 小时 15 分钟。可供 6 人食用。



1 杯 (约 95 克) 香米或其他

长颗粒白米

3/4 杯 (约 170 克) 绿豆，脱壳、筛选、洗净、沥干

半杯 (约 120 毫升) 液体奶油或植物油与淡黄油的混合物

1/3 杯 (约 45 克) 生腰果仁，切成碎粒或掰成两半

1/3 杯 (约 40 克) 切成片的生杏仁

1/4 杯 (约 25 克) 新鲜的或干的椰丝

3 英寸长 (约 7.5 厘米) 的肉桂段，切片

8 瓣整蒜

1 汤匙 (约 15 毫升) 小茴香籽

1 至 2 只完整的干红椒

1 茶匙半 (约 7 毫升) 姜黄根粉

大约 8 杯 (约 2 升) 水

2 汤匙 (约 300 毫升) 粗糖或等量的甜味剂

1/4 茶匙 (约 1 毫升) 黄色阿魏粉 (这种用量仅限于黄色的“克波拉”牌。其他品牌的用量要减去 3/4。)

1/3 杯 (约 45 克) 葡萄干或醋栗

1 杯 (约 240 粒) 新鲜菜豆或冷冻嫩菜豆，解冻

2 茶匙半至 3 茶匙 (12-15 毫升) 食盐

2 汤匙 (约 30 毫升) 黄油或液体奶油



3汤匙 (约45毫升)

切碎的新鲜芹菜或

切好的茼蒿



将米筛选、淘净、浸泡并晾干。将绿豆、米和姜黄根粉倒入一只碗中，洒入大约1茶匙（约5毫升）水，搅拌至姜黄根粉均匀地包裹在米粒和豆粒的外面。

将液体奶油或植物油与黄油的混合物倒入容量为3-4升的大号深底锅中，用中火将其融化。依次煎炒腰果仁、杏仁和椰丝。当它们变成金黄色之后，用锅铲盛出，放在纸巾上吸去多余的油。再加入葡萄干拌匀。将火调至中高档，加入肉桂、蒜瓣、小茴香籽、红色干辣椒和甜味剂，煎炒至小茴香籽变黑，甜味剂变成深红棕色的焦糖状，然后加入米、绿豆和适量的水，煮熟后拌入腰果仁、杏仁和椰丝食用。

——摘自亚穆那·德维所著的《克利须那王的食谱》，巴拉出版社出版

克雷格·卡顿

，鲁门食品公司总裁，是肉类替代食品、大豆蛋白食品和高蛋白快餐食品制造业的领军人物。

在我们这个社会，坚持素食主义的人只占很小的一部分。这是什么原因呢？我认为这是习惯造成的。在很多方面，人们都是服从习惯的生物。正如萧伯纳曾经说过的那样，“风俗习惯可以使任何可恶的行为变得合法化”。当我发觉我可以通过一种简单的加工方法——尽管这种方法当时还没有投入生产——来推进肉类替代食品的发展时，我就看到了将素食主义转变为社会主流的最终解决途径。历史的确证实了我的想法：1945年，一种很不起眼的蔬菜制品投放市场，用以替代动物食品。当时人们认为这只是一个玩笑，不过是一时的风尚而已，仅仅是因为战争期间黄油成为配给品限量供应才出现的现象。然而到了1958年的时候，人造奶油已经取代黄油成为世界上最受欢迎的可食用脂肪。这是人类饮食习惯上的一次彻底的变革，而且进行得相当迅速，仅在一代人的身上就得以实现。我想针对肉类

食物进行同样的变革，以制造出一种可以替代肉类的植物性食品。我已经看到一个机会，可以来实现里奥那多·达·芬奇的预言：“总有一天人们会像我一样，认为对动物的残杀是一种罪恶。”

我们在饮食习惯上的改变可以让这一切都成为可能。但是，如果人们不能够改变自己惯常的饮食结构来真正接受这一符合伦理道德的概念的话，那么一切都是空话，而肉类替代品能使我们较容易地改变饮食习惯。一旦人们能够非常轻易地改变他们的习惯，他们就会接受显而易见的真理。我已经看到了未来，那就是素食主义……但是在通往那里的道路上必将有肉类替代品作为辅助。

——克雷格·卡顿

素食鸡肉色拉



哈特莱鸡肉片（必须经过重新加工）

要想重新加工哈特莱“无肉肉制品”，可在每杯“肉”中加入3/4杯水（或足够将其完全淹没的水）。煮开后，加盖，再煮至少10分钟，以达到理想的口感（注意不要将水分耗干）。

洋葱切丝

蛋黄酱（或蛋黄酱的替代品）

芹菜切丝

腌制的开胃菜



将重新加工过的“鸡肉片”晾凉，然后用刀切碎或用食品加工机搅碎。加入洋葱丝、芹菜丝、开胃菜和蛋黄酱调味。建议：配上薄脆饼干、三明治或色拉一起食用。

李·张伯伦，女演员。

阿拉米海藻通心粉配牡蛎菇

阿拉米是一种味道鲜美的海藻。一般晒干以后面市。大部分健康食品商店都将其装入小包装中出售。牡蛎菇则有晒干的和新鲜两种形式。



最好选用新鲜的，因为新鲜的牡蛎菇味道更为鲜美，营养价值更高。塔马里酱是大豆发酵后制成的，在味道和粘稠度上都比普通的大豆酱清淡一些。



1 杯干阿拉米海藻

12-18 只整牡蛎菇

1-2 汤匙塔马里酱

1-2 汤匙橄榄油

2 瓣大蒜，磨碎

1 只小红辣椒

8 盎司装的细通心粉或“天

使发丝”通心面 1 袋

大褐藻适量(也可以不用)



将红辣椒切成细丝，放入锅中，加适量的水（将锅底盖住即可），加盖稍煮。注意辣椒应该保持比较脆的口感，而不要煮烂。用毛巾吸干水分，放在一边备用。用漏锅清洗阿拉米海藻，放入锅中，加适量的水（将阿拉米盖住即可）。

将阿拉米海藻炖 10-15 分钟，使其变软，但不要煮烂。加入 1-2 汤匙塔马里酱略微调味（太多的塔马里酱会产生很强烈的大豆味，因此调味的时候最好尝一尝）。

将阿拉米从锅中取出，放在一边备用。在煎锅中加少许橄榄油，把牡蛎菇略煎一下，只要煎到略微变软就可以了，然后将牡蛎菇放在纸巾上吸干油分。如果锅里的油不够的话，再加一点，将大蒜煎一下之后留在锅中。

根据包装袋上的说明，将通心粉煮熟，倒在漏锅中沥干。（如果喜欢的话，可以在通心粉上撒少量大褐藻。注意：太多的大褐藻会使通心粉变得太咸，因为阿拉米海藻和塔马里酱中均含有盐分。最好尝一尝，根据自己的口味来做出决定。）

将盛有橄榄油和大蒜的锅烧热，加入牡蛎菇炒一下。把通心粉铺在盘子上垫底，浇上橄榄油、牡蛎菇和大蒜。然后撒上黑色的阿拉米海藻和一些红辣椒丝，将剩余的红辣椒丝围在四周。这样，一盘既悦目又可口的通心粉就做成了。

比恩·B.杉道拉

医学博士，著名的内科专家、精神病学家、依赖性药物专家以及法医学专家。他发表了大量的研究论文，内容涉及内科、精神科、文化人类学以及宗教等方面。他在专修内科的同时仔细研究了营养学的有关问题。他是亚特兰大吠陀寺的建立者。目前他任美国佐治亚克雷顿精神健康中心医学主任。

椰子泡芙



4 杯牛奶

半杯浓奶油

1 杯糖

1/3 杯椰丝或椰片（不用糖腌制）

1 茶匙香草



取一只大号深平底锅（最好是沒有柄的那种），加入牛奶和奶油。用中火烧开，烧的过程中搅拌数次，防止糊底。继续煮，一边煮一边搅拌（如果牛奶开始往外溢的话，就把火捻小一点）。大约半个小时以后，牛奶开始变得粘稠起来。继续搅拌直到牛奶由液态变为半固态。（这时如果取少量放入冷水中，就会形成了一只软软的小球。）加入椰丝或椰片，再煮3分钟。

将半液态的牛奶放入一只涂了黄油的平底托盘中，塑成厚度为1/2英寸的方块状。在室温下冷却。分割成你所想要的份数。泡芙可以在食用前两天就准备好，但一定要在冰箱中存放。食用前1小时从冰箱内取出即可。

迈克尔·克里莫

曾与别人合作出版了《被禁的考古学：人类种族的隐秘历史》（火炬之光出版社）以及《神圣的自然》（巴克提伍但塔图书信托公司）。

芒果甜点



3 只熟芒果（去皮去核）

15 盎司浓缩甜牛奶 1 罐

1 只柠檬榨汁

1 杯树莓（新鲜的或者冷冻的都可以）

1/4 杯橙汁

4 汤匙切碎的阿月浑子





将树莓浸在橙汁中。将芒果、浓缩甜牛奶和柠檬汁放入搅拌器中，搅拌至完全融合。将这种混合物的一半均匀地倒在4个甜点盘中。将3/4杯的树莓均匀地放入4个盘子中，然后在4个盘子中倒入剩余的芒果混合物。

把甜点盘放在冰箱中冻几个小时。食用之前在4个盘子里放入剩下的1/4杯树莓，并撒上阿月浑子作为装饰。可供4人食用。

阿尔弗雷德·福特

“我在读大学的时候就是一个非严格意义上的素食主义者。当时我觉得食用死去的动物的尸体非常令人恶心。1974年我加入海尔·克利须那组织以后，就变成了一个严格的素食主义者。我的曾祖父亨利·福特也对素食主义非常感兴趣。他深受‘第七天基督再临论者西方健康改革研究所’的影响，这一组织于1866年创立于密歇根州的巴待尔克里克。他们最为可怕的一条警告是关于肉类在肠胃中的腐烂过程。亨利·福特开始将人的身体看作另一种类型的机器，其运行效率取决于他所使用的燃料的性质”（摘自罗伯特·雷赛所著的《福特，人与机器》，小布朗出版社，1986年）。

我的曾祖父对大豆特别感兴趣。他是第一个开始大规模种植和收获大豆的人。他甚至将大豆运用到了他的汽车制造中！在我们家，我们更加钟情于大豆制品——豆腐，我们用一些印度香料来烹制豆腐，烹制的方法完全是东西合璧式的。亨利·福特对于大豆研究的投入制造出了很多健康美味的产品，这些产品对于今天的素食来说是非常重要的。”

麻辣煎豆腐



取1块豆腐，切成小方块。在厚底煎锅中加入2汤匙橄榄油，加热至高温。在油中加入半茶匙阿魏粉和1/4茶匙辣椒粉，煎炒至浅咖啡色。在切好的豆腐块中拌入半茶匙姜黄根粉，然后放入油锅中煎20-30分钟，在煎的过程中要用刮铲不断地轻轻翻动豆腐。



迈克尔·福克斯博士

美国的素食主义领导人,美国人道主义协会副主席,华盛顿特区“尊重生命与环境”中心主任。同时他还是多家报刊杂志的专栏作家,并写了三十多本书,最近出版的包括《非人道的社会:美国式的动物剥削》、《你可以拯救动物,现在就可以改正的五十件事》(圣马丁出版社)。

福克斯是一位国际知名的动物王国保卫者。他的足迹遍及世界各地,经常就动物行为、动物保护、动物权利、人道的可持续发展的农业以及以创造为中心的精神追求等问题发表演讲。

严格的素食主义者的咖喱煲



将烤箱预先加热至300华氏度。取1只洋葱和两瓣大蒜,切丝(可以再加半只青椒和一撮小茴香籽)。将洋葱和大蒜等放入3汤匙植物油中煎炒。当煎炒至洋葱半熟的时候,加入1汤匙咖喱粉并搅拌。将你所喜欢的新鲜蔬菜(土豆、豌豆、青菜豆、花椰菜、甘蓝等)切碎,然后蒸至半熟。

将咖喱洋葱混合物与蒸过的蔬菜倒入砂锅中,搅拌一下,然后加入1罐炖番茄或1小罐西红柿酱。将砂锅置于300华氏度的烤箱中烤至蔬菜的口感适中。在盘子中铺上一层米饭,然后将蔬菜浇在米饭上,再配上偏甜口味的印度酸辣酱和印度薄煎饼一起食用。

*可以尝试选用不同的蔬菜:比如加入芝麻、鹰嘴豆、兵豆或腰果仁;也可加入切成小块的豆腐。

**可以将番茄酱换成1根蔬菜条配1杯水或半杯酸橙汁,以改变一下口味。另外,将番茄酱换成两汤匙花生酱也可以。

***制作印度薄煎饼的方法非常简单。准备一块由一半全麦面粉和一半精白面粉揉成的面团,擀成1/4英寸厚、直径为8英寸的圆饼,放在烧至中等热度的平底煎锅中干炸(注意锅里不要放油),等温度上升到中高时即可。

动物权利法案

摘自《你可以拯救动物》,迈克尔·福克斯著

·动物有权利享有平等和公正的待遇,有权利享受人道主义的关怀。



- 动物有权利在没有人类剥削的环境中生活，无论这种人类剥削是以科学、运动、展览、服务、食物还是以时尚的名义出现。
- 动物有权利依照他们的天性和谐地生存，而不是根据人类的愿望生存。
- 动物有权利生活在一个健康的星球上。
- 濒危物种有权利存活下去，有权利栖息在自然保护区中。
- 当动物遭受任何形式的人类剥削时，它们有权利受到保护，免受身体上和精神上的痛苦。
- 人工养殖的动物有权利生活在适当的物质环境和社会环境之中。
- 只有在接受了神圣的委托之后，动物才可以被看作是属于“我们的”。

在大多数的饭店里，蔬菜汤中都含有鸡汤原汁，烘焙的蛋糕面包中也都含有鸡蛋和奶制品。我们所购买的胶卷和照片中含有动物胶和其他一些屠宰场的副产品，我们所使用的骨制瓷器也是如此。大部分含有丰富蛋白质的洗发香波和润肤霜里也有动物产品的成分，甚至还含有羊水和腺体提取物。肥皂中所含有的动物油脂不仅来自于筋疲力尽而无力产奶的奶牛、被催肥的鸡、猪和牛，还来自于每年在动物收容所里被残杀的大约七百五十万只猫和狗。

——摘自《远离残酷的生活》，迈克尔·W.福克斯博士著，发表于《绿色生活方式手册》，杰莱米·里夫金编辑，约亨利·郝特公司出版

阿西西的圣弗朗西斯

“我们将赞美奉献给您，敬爱的上帝啊，因为您创造了我们的母亲——土地，土地母亲养育了我们，给我们带来无比丰富的水果和五颜六色的鲜花，还有那如茵的绿草。”

坚持素食主义的天主教徒们经常传诵关于阿西西的圣弗朗西斯的故事，以获取精神上的激励。阿西西的圣弗朗西斯是动物们神圣的保卫者，他一贯关注上帝创造的所有的生物的幸福。

以下这个古老而又简单的食谱是由吕西安那·特里昂非蒂提供给我们的，他是阿西西地区一位著名的人物，以积极推行素食主义和动物权利而闻名。



弗朗西斯式鹰嘴豆



鹰嘴豆

1 瓣大蒜

1 枝或几枝新鲜的迷迭香

特纯橄榄油

食盐



将鹰嘴豆在水中浸泡15个小时。然后用足够的水将其煮开，略微加一些盐，一直煮到鹰嘴豆变得非常酥软易烂（大约需要30分钟的时间）。在砂锅中倒入橄榄油，将大蒜和迷迭香炸一下，炸至大蒜变成金黄色即可。（迷迭香可用一层薄薄的干酪包布包起来，这样既能获得它的香味，又不至于在炸的过程中破坏它的叶子。）然后倒入沥干了水分的鹰嘴豆，炸一会儿。加入适量煮豆的盐水（将鹰嘴豆淹没即可），用小火烧至部分水蒸发。将1/4的鹰嘴豆压成泥状，然后将豆泥和其余的豆子搅拌在一起，挑出其中的迷迭香，最后再淋一些橄榄油调味。

菲尔·高勒里

菲尔·高勒里是巴拉图书公司的出版商和合伙人。他从14岁开始就成为了一名素食主义者。他因为出版儿童经典读物以及介绍另类生活方式的书籍而闻名世界，其中包括一些关于素食主义的重要著作。他对素食主义最重大的贡献是出版了那本颇受争议的《克利须那王的食谱：印度素食的烹饪艺术》（亚穆那·德维著）。这是第一本荣获久负盛名的IACP奖的非西餐类食谱，并被评选为1987年“年度最佳图书”。他还出版了一些关于素食主义的学术著作，如斯蒂文·罗森的《精神的食物，素食主义与世界宗教》，这本书的序言由诺贝尔奖得主艾萨克·巴什维·辛格撰写。高勒里现在与妻子和5个孩子住在加利福尼亚南部。以下的食谱由他的妻子劳瑞·高勒里提供，它在劳瑞的家乡意大利是一道极受欢迎的家常菜。

茄子泥



1 只成熟的大茄子，去皮并切块

2 杯晒干的西红柿

1 杯刺山果花蕾

1 杯切碎的洋葱

5 瓣大蒜，搅碎

10 片新鲜的紫苏叶



1 杯黑橄榄

1 汤匙食盐

3 汤匙橄榄油

半茶匙黑胡椒



在大号煎锅中用橄榄油煎炒洋葱、大蒜和紫苏，直至洋葱变得透明。加入茄子、食盐和胡椒，盖上锅盖，用小火煮45分钟。茄子煮好后，加入西红柿、橄榄、刺山果花蕾和黑胡椒，搅拌至糊状。趁热配上你最喜欢的面包一起食用。

圣雄甘地

甘地在世时每天食用米饭、煎饼和蔬菜。

印度薄煎饼

这是一种印度人食用的面食。



1 杯精细的全麦面粉

1/4-1/2 杯温水



将水慢慢加入面粉中，揉成有韧性的面团。把面团分成6份。把煎饼放在火上加热。在案板上涂一层面粉，将每个面团擀成一个薄薄的圆饼。把圆饼放到烧热的煎锅上。出现气泡时，把圆饼翻过来略微烤一下。用钳子将煎饼夹起，直接置于火苗之上，直到煎饼膨胀起来。一边烤一边快速翻转，烤到饼上出现棕色斑点，然后涂上液体奶油或黄油。依次将6个饼做好。

圣雄甘地（1869—1948）语录

关于文明社会

我的确认为，人类在精神上的进步将在某一阶段让我们停止残杀其他生命伙伴，因为这种残杀的目的仅仅是为了满足我们身体上的需要。

一个国家是否伟大，其道德是否进步，可以通过人们对待动物的方式加以判断。



关于圣牛

牛就如同一首充满同情的诗篇……保护它就是保护上帝创造的所有生物。

关于变得卑微一点

我想要提醒你注意的是，素食主义者在试图说服别人接受素食主义时，一定要本着一种宽容的态度。变得卑微一点。与那些和我们的观点相左的人打交道时，我们应该呼唤他们的道德感。如果一个素食主义者病了，他服用了医生为他开的处方——牛肉茶，那么我就不会把他称为素食主义者了。这是什么原因呢？因为人是一种精神的构建，而非身体的构建。人不仅仅是一堆肉。我们所关注的是人的内在精神。因此，素食主义应该具备这样的道德基础，即认识到人并不是天生的食肉动物，相反，人生来就以地球上生长的水果和蔬菜作为自己的食物。

马娜卡·甘地

她曾两次担任印度内阁“国家环境与森林部”部长。她致力于推行激进的改革措施以保护环境，创造出可持续发展的新思路。作为一名著名的动物权利保护分子，她创立了动物保护人协会。

我们适合素食的身体

人类的身体构造本来就是适宜食用素食的。我们的牙齿结构是素食性的——犬齿很小而磨牙很发达。我们的消化酶更适宜消化素食，而非肉类。最为重要的是，我们肠子的构造只适合于消化素食。食肉动物的肠子不仅形状类似于一根光滑的炉管，而且非常短，这样就可以减少食物在其中运送的时间。无论是其入口处还是出口处都是短而直的斜槽。我们人类的肠子则长达26英尺——所有的食草动物都是如此——如同山路一般盘绕卷曲，而且肠壁呈深沟状，布满囊状小袋。当你吃肉时，你的身体会发生什么反应呢？首先食肉者必须在胃里分泌很多的胆汁酸以消化肉类食物。这种酸被食肉者肠子里的细菌转化为威力巨大的致癌物



质。肉在肠子里运送的时间如此之长，以至于当它在肠子内部时就腐烂了，并转变成了有毒的物质。

——摘自《头和尾》，马娜卡·甘地著，动物保护人协会编辑

百格海尔板甘姆（夹馅茄子）

这是一道印度的家常菜，每户人家在做这道菜的时候都用自家特制的馅心来充填“布林加尔”（即印度语中的“茄子”）。

准备时间：30 分钟。烹饪时间：1 小时。可供 6-8 人食用。



半公斤茄子，注意挑选那些小而圆的茄子	6 克生姜，切片或磨碎
25 克椰肉磨碎，烤干	6 克大蒜，磨碎
6 克芝麻，烤干	6 克烤焦的谷粉
3 克小茴香籽，烤干	1.5 克嘎拉姆马萨拉粉
12 克烤花生	115 克洋葱切碎
1 汤匙新鲜的芫荽叶	12 克罗望子浆
15 克红辣椒，磨碎并烤干	糖蜜适量
3 克芫荽籽，磨碎并烤干	食盐适量



在茄子上划 4 个口子，注意要保持茄子的中心部分完好无损，即在划完 4 个深深的口子后，茄子仍然保持完整。

将罗望子浆在温水中浸泡一会儿。过滤后放在一边。将椰肉、芝麻、小茴香籽、糖蜜、花生和芫荽叶加一点水一起磨成精细的粉末，再加入食盐、红辣椒、芫荽籽、姜黄根粉、生姜、大蒜、焦谷粉和嘎拉姆马萨拉粉，充分混合在一起。将混合物填入茄子的开口中。如果馅料太多的话，就在烹煮的过程中浇在茄子上。把油烧热，等油冒烟的时候，把油锅从火上移开，稍微冷却一下，然后再放回到火上。

轻轻煎茄子，每次煎 3-4 个。煎好后放在一边。在原来的油中把切碎的洋葱煎成浅金黄色。加入茄子和罗望子汁。加盖用小火煮。不时搅动，搅动时注意不要把茄子弄碎。

当卤汁完全收干之后，这道菜就做好了。



波伊·乔治

我确信，只要我们还在屠杀动物，我们自己也将遭受屠杀。正如萧伯纳所说的那样，“残酷将繁衍出它自己的子孙后代，那就是战争”。

——摘自哈波尔·科林斯的自传《像人一样生活》

波伊·乔治是素食主义的积极倡导者，他经常向其他摇滚乐明星谈起自己的选择，他认为这种选择是一种精神上的升华。在谈到他的一位朋友时他曾经这样写道：“约翰·理查森曾在70年代风靡一时的‘鲁比兹’演唱组中担任鼓手。他本人就是素食主义运动的最佳广告。连我那些最愤世嫉俗的朋友也喜欢他。他和他的家人总是对我非常热情友好，他的妻子斯塔奇做的‘普拉洒丹’（一道素菜）简直好吃极了。”

“普拉洒丹”的含义是怜悯，它也被用来指人们烹制的纯素食物。人们带着无限的敬爱之情将纯素食物奉献给克利须那。

炸塞膳条



塞膳（即小麦面筋）

大蒜

洋葱

辣椒粉

塔马里酱

生姜

橄榄油（冷榨特纯）

杏仁奶制成的奶酪



将面筋切成1.5英寸宽的小条。在厚底铁质煎锅中加入橄榄油和塔马里酱，用小火煎面筋，直到所有的油和酱都被吸收，面筋变脆为止。将煎好的面筋盛出（剩余的酱汁留在锅里）。在另外一个煎锅里倒入适量的橄榄油，加入蔬菜煎炒，并加上生姜、大蒜、辣椒粉和食盐调味。然后将面筋和蔬菜混合在一起，再浇上第一只煎锅里剩余的酱汁。在最上面铺一层杏仁奶酪，放入蒸锅或烤箱中加热5分钟，使奶酪溶化并变成棕色即可。可供4人食用。



阿瑟·高德伯格

素食主义领导人，《素食单身者新闻》的出版者，目的在于帮助素食主义者（以及那些想成为素食主义者的人）相互交流并且吃得更好。

这份杂志创刊时名为《素食主义单身者新闻》。阿瑟·高德伯格解释说：“我们出版杂志的目的也随着刊名的改变而拓展。刚开始的时候，我把自己的工作仅仅看成是办一本杂志，以帮助坚持素食主义的单身者相互见面，相互联系。我现在意识到，我们还有一个更为远大的目标。我们刚开始的时候并没有意识到，我们实际上已经成为团结全国各地素食主义团体的重要工具……我们杂志上刊登的个人广告允许并鼓励素食者（以及有可能成为素食者的人）相互见面、交谈，共享美好的时光。他们可能生活在同一个城市，也可能相距非常遥远，但如果性情相投的话，他们会成为亲密的朋友或情侣。总而言之，尽管我们杂志的内容不需要改变，但我们现在已经具有了双重的目标。我们不仅仅要帮助每一个素食者，而且还要帮助他们建立素食主义社区，推动素食主义运动。”

《食肉者的疑问》，阿瑟·高德伯格著

问：在自然界，动物捕捉并食用其他的动物。既然如此，人类吃动物又有什么错呢？

答：在自然界，动物经常活生生地捕食其他动物。动物有时互相交媾、窃取同伴的食物和窝巢，甚至残杀其他动物的幼崽。你真的愿意把你的伦理观建立在动物行为的基础上吗？而且我们所选择食用的动物并不是食肉动物。我们倾向于挑选那些温顺的家畜来作为我们的食物，比如牛、羊和兔子，这在一定程度上是因为这些动物比较容易控制。另外，现代工业化农业并不仅仅只是屠杀各种动物，它还涉及到将动物从出生起就彻底加以奴役、剥夺动物的幼崽，以及完全无视每一只动物的身体、社交以及心理的需要。动物们通常被拴在阴暗狭小的牲口圈里，以使它们在最短的时间内长出最多的肉，创造出最大



的经济利益。人们为了获取利润而将这种终身的折磨强加在动物身上，并使用机器生产线对动物实行无情的屠杀。在人类世界，动物不仅仅被他们的天敌所捕食。

问：如果你不吃肉、鱼或者家禽的话，那你就必须得杀死并食用植物。这难道不是和残杀动物一样糟糕吗？（问这个问题的人并不是真的对植物的安危感兴趣。这只是一个很诡的问题，想杀你个措手不及。）

答：植物并没有动物那样复杂的神经系统。基于这样的原因，以及我们平时的观察，几乎没有证据可以显示植物会遭受或经历疼痛和焦虑。而从另外一个方面来看，动物能够感受到与人类完全一样的疼痛，甚至可能遭受更多的痛苦，因为他们并不知道他们身上正在发生什么样的事情。如果你真的对拯救植物感兴趣的话，你就更应该食用蔬菜。因为动物们为了长出更多的肉，必须要消耗几倍于它们体重的植物。据估计，肉类生产的效率如此之低，以致于每生产出一磅肉要毁掉至少10磅的植物。因此，人们与其食用那些依赖植物生长的动物，倒不如直接食用植物，这样对植物的伤害要轻得多。

茄子煲



3 汤匙大豆黄油或植物油
1 只洋葱，切碎（我比较喜欢切成大块或薄片）
3-4 根芹菜茎，切碎
1 只青椒，切碎
1 茶匙紫苏
1 汤匙欧芹（可根据个人喜好决定是否加入）
1 汤匙牛至

半杯罐装西红柿或 1-2 只新鲜西红柿，去皮切碎
1/2 杯水
1 只中等大小的茄子（重 1 磅左右）
6 盎司新鲜蘑菇片（可根据个人喜好决定是否加入）
食盐和胡椒（用来调味）
3 片全麦面包
鸡蛋替代物（相当于两个鸡蛋的量）



将烤箱预热至 325 华氏度。把面包浸在水中。先煎洋葱和芹菜，然



后加入所有的调料和蔬菜，充分混合。煮至蔬菜口感鲜嫩即可（注意煮的时间不要太长）。将多余的水分从面包中挤掉。把面包和鸡蛋替代品搅拌一下，然后将其倒入蔬菜中。在烤盘上抹一层油，将混合物倒在盘里。加盖烤 25 分钟，开盖再烤 10-15 分钟。可供 4-5 人食用。

迪克·格列高利

摘自《新素食主义者》，林恩·贝里著，毕达哥拉斯出版社。

问：你的家人也是素食主义者吗？

答：是的。我们全家都是素食主义者。我的 11 个孩子中有 10 个每周都禁食一天，到目前为止没有一个人违反。

问：你是否对黑人社区的成员转变为素食主义者有所影响？现在是否有很多黑人正在转变为素食主义者？

答：噢，是的。这实在是难以置信，太难以置信了。我想说的是，我现在是美国影响最为深远的人物，对黑人和白人都产生了重要的影响。这主要是因为我经常在大学里发表演讲。并且在我所写的每一本书中，我总是会提到一些关于素食主义的问题。

问：我曾经在您的书中读到，您跑步 900 英里，而仅仅靠饮用一种以海藻为主要成分的液体来作为营养的补充。

答：这种液体的配方被称为“4-X”。它包含 17 种不同的成分：海藻只是其中的主要成分。这一配方每天可以养活大约 20 亿人，一日三餐只需要花 32 美分，而其生产成本只有 5 美分。

以下食谱摘自《迪克·格列高利为同胞们所准备的自然饮食：带着母爱烹饪》，哈泼柔尔出版社出版。

混合色拉



将卷心菜丝、卷心菜末和洋葱丝混合并拌匀。（洋葱切成小片或切成细末。）

加上南瓜籽、葵花籽或芝麻作为配菜。



在上面浇上色拉酱。

法式色拉酱的制作方法：把半杯橄榄油、1/4 杯柠檬汁、1 只西红柿鲜榨汁（或者 1/4 只柠檬鲜榨汁）混合在一起，充分搅拌（如果可能的话，最好使用电动搅拌器）。

乔治·哈里森

当乔治·哈里森与“披头士”乐队的其他成员一起了解到超验主义的瑜伽冥想时，他开始转变成为了一名素食主义者。上个世纪的60年代晚期，他通过音乐使得素食主义、瑜伽和印度哲学在青年人中风靡一时。他在这方面的贡献比乐队里面任何一个其他成员都要突出。他创作的一些歌曲，如《太阳来了》、《在你体内，在你身外》、《当我的吉他轻轻地哭泣》、《我甜美的主啊》等，都已经成为摇滚乐中的经典之作。

黑马兵豆汤



- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1 只红辣椒 | 2 只大西红柿，切块 |
| 1 茶匙小茴香籽 | 2 只青椒，切块 |
| 2 只大洋葱，切块 | 1 片月桂叶 |
| 2 瓣大蒜 | 用来调味的食盐和胡椒粉 |
| 1 杯兵豆（可以只用一种兵豆，也可以将几种类型的兵豆混合使用） | |



在平底煎锅里加少量植物油，烧热后加入红辣椒和小茴香籽。当小茴香籽停止爆裂时，再往油里加入洋葱和大蒜，煎炒至棕色。在另外一只深底锅中用足够多的水清洗兵豆。洗净后，留适量水将兵豆淹没。

将煎好的洋葱和大蒜加入装兵豆的深底锅中。然后再加入西红柿、青椒、月桂叶、食盐和胡椒粉。如果你想让汤更稠一点的话，还可以加入土豆、胡萝卜和小洋葱。用大火煮开后，加盖，将火捻到最小。1 个小时后汤就可以上桌了，但如果放到第二天再吃则味道更好。可供 4 人食用。

——“黑马兵豆汤”这道菜选自《玛丽·弗兰姆顿和滚她的朋友们，乐界的流行食谱》，
玛丽·弗兰姆顿著。经双日公司许可后翻印



詹姆斯·西金斯，星占学家。

星星汉堡



2 杯锅巴 (如果你没有足够的时间的话，可以快速自制锅巴，即将米饭煮好后再继续烧 15 分钟)

半茶匙磨碎的小茴香

3 茶匙花生酱

半茶匙盐

1 茶匙紫苏

1 块 12 盎司的豆腐 (普通豆腐不要选太软的那种)

1/4 茶匙黑胡椒粉或

1/8 茶匙辣椒粉



在一只碗中将所有配料混合在一起，然后在平底煎锅或深底煎锅上涂一层黄油，将刚才配好的原料做成汉堡包状。用中火煎 12 分钟，直到变成棕色，然后翻过来煎另一面。

如果你喜欢的话，在最上面加上几片奶酪，然后再煎 10 分钟。将煎好的汉堡放在圆面包上，配上生菜、西红柿、洋葱、番茄酱和芥末一起食用。

美国的快餐

美国的快餐店对于牛肉的需求是引起中美洲雨林被毁的主要原因。这不仅导致了物种的灭亡，还与其他地区砍伐森林的现象一起，共同导致了严重的二氧化碳污染，而二氧化碳污染正是引起温室效应的主要因素。表土层肥沃土壤的流失曾经导致了很多人文文明的消亡。而现在，这一现象已经扩散到了美国 75% 的地区。其中 85% 的表土层肥沃土壤的流失都与动物养殖业直接相关。在这个国家的用水总量中，有超过一半的水被用于动物养殖业。作为个人来说，如果我们了解到每一个素食主义者每年可以拯救一公顷树木，我们将会感到十分欣慰。这也就相当于你拥有一片私人的森林，即使你是住在纽约或芝加哥的高楼中。



汉堡包的成本

如果肉类工业中所用的水不享受美国纳税人的资助，普通汉堡包的成本将是35美元一磅。

你是纳税人中的一员吗？

你是否十分清楚地了解到美国政府通过允许牲口在公共草地上吃草，并给予动物养殖业行政服务、津贴、保险、按揭项目、免税、价格支持以及各种许可等方式全力支持肉类工业？你们所推选的制定法律的人是否知道你们对这件事的看法？你是否已经厌倦了支付肉类食品“隐藏”的成本？让你的立法者们知道你对这件事的想法到底如何。

“我们美国人中了圈套，”畅销书《一个小行星的饮食》的作者弗朗西斯·莫尔·拉佩说，“我们被汽油价格便宜的假象所欺骗，纷纷购买了耗油很厉害的汽车。同样地，我们被谷物低廉的价格所迷惑，大多接受一种以肉食为主、谷类为辅的饮食。”

据美国科学家戴维·皮门泰尔估计，如果整个世界都追随标准的美国式饮食习惯的话，那么这个星球上的石油储备将会在13年后完全枯竭。

约翰·豪格

约翰·豪格是一位哲学家和学者，他被认为是诺斯特阿达马斯研究的最高权威，曾出版《诺斯特阿达马斯与二十世纪》、《新千年的预言书》以及《诺斯特阿达马斯，新的革命》等著作。豪格经常被世界各地的电台和电视台邀请参与各类广播电视节目。

槲寄生

这份食谱来自诺斯特阿达马斯的原始食谱。槲寄生看起来类似于苹果或梨，气味芬芳迷人。古希腊人从东高加索地区引入这种水果，将它和蜂蜜一起制成一种名为“迈莱姆珑”的膏状食品。

罗马人发现了生长在克里特的槲寄生，把它们命名为“克里特苹



果”(马朗西多聂姆),并将它们种植到罗马帝国的北部省份。榲桲不仅被看作生殖的象征,还被当作神圣的祭祀品奉献给爱的女神阿芙洛迪特。

葡萄牙人也喜欢这种水果,并把它们命名为“马米洛”(现在的柑橘酱 marmalade 即由此得名)。他们大量种植榲桲,甚至将其出口到国外。因此,榲桲传到了整个欧洲以及世界上的其他地区。诺斯特阿达马斯曾经写道,榲桲如此奇妙,它可以提高性爱的持久力和性敏感度,因此大受王公贵族的欢迎。榲桲酱曾被献给弗朗西斯国王以及克勒蒙特红衣大主教。

榲桲是制作柑橘酱的理想材料,因为这种水果中果胶的含量很高。梨形的榲桲味道更加浓郁,因此比苹果形的更受欢迎。

不管是哪种类型的榲桲,经过烹煮之后都会产生出一种淡红色的液体。在煮之前要先做一些准备工作:将榲桲洗净(用刷子刷去类似于桃子上绒毛的细绒毛),切成片(不需要去籽,因为完全煮好之后,还需要用干酪包布过滤)。



1500 克 (即 3 磅 10 盎司) 榲桲

5 克 (半茶匙) 柠檬酸 (可根据自己的喜好决定是否使用)

1800 克 (4 磅) 糖

半包到一包果胶

1/4 升 (1/2 品脱) 水



榲桲切好之后,与水一起放入锅中,煮至变软(大约煮 35 分钟)。注意不要煮得太烂。将一块干酪包布蒙在一只碗上,不要蒙得太紧,而要留出一定的凹陷。将榲桲和水倒在包布上,放置一夜,让其慢慢过滤。把榲桲汁倒进一只大罐,加入糖,煮至完全沸腾(沸腾状态要保持大约 1 分钟),不时搅拌——将罐子从火上移开,做一个凝固实验(取一滴液体放在瓷盘或玻璃盘上,在冰箱中放置几分钟——如果液体还在流动的话,你就需要加一点果胶)。

加入果胶后再次煮沸。不要煮得太硬,以免硬到要用刀来割,以爽滑而有流动感的稠度为最好。根据制作者的建议,将酱放入干净的坛子里,用蜂蜡封口。最好分装在 5-6 只容量为半磅的坛子里。



耶酥基督

据很多《圣经》研究专家考证，耶酥基督是依塞尼人，而我们早已有确凿的证据可以证明依塞尼人都是虔诚的素食主义者。他们三餐中的主要食品是由发芽的小麦制成的面包。

依塞尼麦芽面包



1 杯半麦粒

2 杯水



将麦粒放在碗中，用足量的水浸泡一夜。然后用漏锅沥干水分。用干酪包布或薄棉布制成的茶巾将麦粒包起来后，放置在阴凉的地方以使其发芽。3天以后，上百根胡须一般的麦芽就会从茶巾的小孔里钻出来。麦粒开始发芽啦！将发了芽的麦粒从茶布中取出，彻底洗净。不用将其晾干，只需把湿漉漉的麦粒倒进搅拌机就可以了。搅拌两分钟，将其搅成糊状的面团。再加一点点水，使面糊的稠度呈膏状就可以了。

将面团从搅拌机中取出，用手揉捏大约10分钟，使面团变得柔软一点。（在揉捏之前，最好先在双手上涂一些油，防止手和面糊粘在一起。）用手将面团揉成圆形，放在抹过油的烤盘上。将烤箱预热至350华氏度，烤大约1小时（面团中间烤透，顶部变成棕色即可）。可供4人食用。

约翰·哈维·克劳格博士

为什么人们会对发明美国最有代表性的食品——花生酱和玉米片——的人一无所知呢？约翰·哈维·克劳格是美食界的爱迪生，人类肠胃的爱因斯坦。他不仅是美国成果最丰富的食品发明家，而且在他事业的鼎盛时期，即19世纪后半叶，他还是世界上最伟大的腹部外科医生。然而如今他已经几乎被人们淡忘了，如果说还有人记得他的话，那也只是因为他的名字被印在了美国最畅销的麦片的包装袋上。约翰·哈维·克劳



格博士坚信希波克里特的格言，即“我们的药物应该是我们的食物，而我们的食物应该是我们的药物。”他认为，低蛋白质饮食可以增强抵抗能力、延长寿命并增加体力和精神的承受力，而高蛋白质饮食则会增加肾脏和肝脏的负担，并引起小肠中毒素的堆积。

——摘自《著名的素食主义者》，林恩·贝里著。

克劳格发明了玉米片来作为咸肉加鸡蛋这种传统的美国式早餐的替代品，因为他认为咸肉加鸡蛋在营养方面不够均衡。在他发明了玉米片之后，上百万美国人才得以享受一种由谷物和牛奶构成的无肉早餐。

芦笋土司（配大豆奶油酱）



12 只芦笋（修剪整齐并擦洗干净）

6 片全麦土司

6 小块大豆制成的人造奶油

1 杯开水

1 茶匙海盐

2 汤匙面粉

1/4 茶匙坚果仁粒

半茶匙海盐

半品脱豆奶



奶油酱配料

2 汤匙大豆制成的人造奶油。

先将芦笋修剪整齐并擦洗干净。在深底锅中煮沸 1 杯盐水，然后加入芦笋。水再次沸腾后立即将火捻小，加盖炖 5 分钟。注意不要煮的时间过长！芦笋变嫩后，将其从锅里取出，沥干水分。把煮芦笋的水留着做奶油酱。将大豆奶油抹在土司上。把芦笋切成 4 英寸长的小段，放在土司涂奶油的那一面。

奶油酱的制作方法

在一只平底煎锅中将大豆奶油溶化。拌入面粉、坚果仁粒和海盐。将煮芦笋的水和豆奶搅拌在一起，慢慢倒入奶油和面粉的混合物中，一边搅拌一边用小火煮，直到混合物变得粘稠起来。当它达到浓奶油状的浓度时，趁热浇在芦笋和土司上。可供 4 人食用。



施莱·克利须那

“如果有人怀着爱意和虔诚奉献给我一片树叶、一朵花或者一滴水，我一定会接受。”5000多年以前，克利须那在《巴哈嘎瓦德-吉塔经》中曾这样说过。在他为阿依如那展示了各种类型的瑜伽之后，他又展示了瑜伽的最高形式“巴克提”（即一种虔诚的仪式）。克利须那这个词的本意是“吸引万物”，同时也是天上众神的名字之一。

“在所有的瑜伽修炼者当中，谁总是极其忠诚地停留在我的体内并用超验主义的爱的仪式崇拜我，谁就能在瑜伽中最为亲密地与我融合在一起，成为最高等的瑜伽修炼者。”

在总结巴克提瑜伽（即对天神表示爱意与虔诚的瑜伽）的修炼过程时，克利须那王说：“你所做的任何事情、你所吃的任何食物、你所提供和给予的任何东西，都应该被看作是奉献给了我。”

饮食方面的瑜伽

所有的瑜伽体系都提倡全素饮食。为至高无上的天神献上素食是巴克提瑜伽不可或缺的重要组成部分。

克利须那非常清楚地指出，他将接受“一片树叶、一朵花或者一滴水”。他着意不把肉、鱼或者鸡蛋包括在其中，因此他虔诚的信徒们从不把这些荤食作为祭品奉献给他。出于对克利须那的无限爱意，虔诚的信徒们只为他准备最纯净、最精致的食物，而这些食物当然不会包括那些已经宰杀了好几个星期并开始腐烂的动物尸体，以及小鸡的早期胚胎。在大多数的宗教体系中，人们乞求神灵为自己提供食物，而在克利须那宗教意识中，则是由信徒们为神灵奉献食物，并以此作为对神灵的爱的表现。甚至是在日常生活中，人们也将准备食物看作爱和关心的标志。在这里，重要的并不仅仅是食物本身，还有人们倾注到食物中的爱和体贴。同样地，向神奉献食物的过程可以帮助我们增加对神的爱意与虔诚。



卡斯土里桑德什 (玫瑰水阿月浑子奶酪软糖)

这是克利须那最喜欢的糖果之一，因此在印度各地的寺庙中，这种糖每天都在被供奉给克利须那。

这种被称为“皇家桑德什”的软糖不仅香气浓郁而且色泽艳丽，由轧碎的豆蔻籽、藏红花、阿月浑子和玫瑰水四种配料精制而成。将豆蔻和藏红花与糖一起揉进奶酪，放置24小时使香气变得更加浓郁。阿月浑子可以提供一层淡绿的色彩。在上桌之前，要喷上玫瑰水并切成小方块。每个方块上点缀一小片粉红或大红色的玫瑰花瓣。准备和烹饪时间：45分钟。成品：大约1磅（455克）。



用10杯（约2.5升）全脂牛奶做成的新鲜奶酪

半杯（110克）精致绵白糖

半汤匙（7毫升）豆蔻籽，粗磨

1撮优质的藏红花干

1/4杯（35克）煮过的粗阿月浑子，搅碎

半汤匙（7毫升）玫瑰水

几片没有被虫咬过的玫瑰花瓣，粉红或大红色的都可以（可根据实际情况决定是否使用）



在刚刚搅好的奶酪中加入糖、豆蔻籽和藏红花，充分搅拌，直至其中没有任何颗粒。

把一只厚底锅用小火加热，加入已经搅好的柔滑的奶酪，边加边用木勺不停地搅拌，烧10-15分钟，即烧到奶酪表面微微发亮，质地开始变稠为止。（在冷却过程中奶酪将继续凝固。）

将奶酪倒入一只抹过油的浅口盘中，压成约1英寸（2.5厘米）厚的饼。然后放在一边冷却。当饼还处于温热状态下时，撒上坚果仁，并用擀面杖在上面轻轻地擀一下以固定坚果仁。当饼冷却之后，将其切成1英寸见方的小方块。彻底冷却后，放入真空容器中储存，单层铺开，中间用羊皮纸或蜡纸分隔。如果放在冰箱中的话，最多可以保存4天。

——摘自《克利须那王的食谱，印度素食烹饪艺术》

亚穆那·德维，E.P.巴特姆—巴拉图书公司1987



罗维那·帕蒂·克莱德尔

罗维那共出版过7本书，其中包括《神圣空间的神圣土地》、《同情的翡翠河》、《嘎依亚发源地神谕》和《命运》。她曾任位于旧金山市的加利福尼亚统一学研究所教授，制作发行了5部电影和6盒录像带，并在欧洲和美国各地展出她的艺术品。同时她也是“创造性和谐主义”研究所的创立者和项目主任。

创造性和谐主义研究所位于沙斯塔山脚下，占地42公顷，那儿完全是生机勃勃的自然景色，全年提供休假服务，并在夏季举办强化班（为期一周或几周）。具体项目包括冥想、艺术、萨满教活动、圣地、创造性、波尔马文化以及关于神话象征和原形的工作。我们关注的焦点是创造性，这包括通过一定的步骤融合传统和眼界，然后是表现和释放，将感受性带进新的灵感当中去。素食主义饮食在我们这种生活方式中是最为基本的要素。我们所食用的蔬菜中有90%都直接来自于我们自己的菜园，我们一日三餐中都有什锦色拉，由菠菜、生菜、羽衣甘蓝、胡萝卜、甜菜、洋葱、欧芹和大蒜等精致而成。以下的食谱是由我们这里的厨师乔伊斯·考克兰提供的。

——罗维那·帕蒂·克莱德尔

南方风味辣甘蓝配全素玉米面包



2 只大葱

几瓣大蒜

3 汤匙橄榄油

3 把羽衣甘蓝或青菜

6 汤匙香醋

1 茶匙搅碎的红胡椒

1/5 茶匙海盐和磨碎的黑胡椒



在深底锅中用油将洋葱煎炒一下。加入大蒜，然后再加入甘蓝。在油锅中翻炒一会儿。加入香醋和其他调味品；加盖稍煮片刻，至甘蓝萎缩后再翻炒一会儿，炒到甘蓝口感鲜嫩时即可。



全素玉米面包



- | | |
|------------|-------------|
| 5 杯玉米面 | 1/3 杯蜂蜜 |
| 1 杯全麦酥皮粉 | 1/3 杯植物油 |
| 1 茶匙烘烤用苏打粉 | 1 茶匙苹果汁醋 |
| 2 茶匙烘烤粉 | 3-4 杯豆奶或米汁奶 |



先将烤箱预热至 420 华氏度。在一只 10 × 15 英寸大小的煎锅或铸铁锅上抹一层油，然后将锅放入烤箱中预热。取一只大碗，将所有的粉类配料混合在一起，然后倒入液体类配料以及调味料。你也可以加入切碎的胡萝卜或西葫芦。将混合好的配料置于锅中烤 30-35 分钟即可。

K. D. 朗 歌手。

“我是在牛的国度里长大的——这就是我为什么会成为素食主义者的原因。无论是对于动物本身、对于环境还是对于你的健康而言，肉类都散发出恶臭。”

辣椒豆腐



- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 磅搅碎的豆腐 | 1 罐 8 盎司的玉米或嫩玉米 |
| 半茶匙大蒜粉 | 酱料: |
| 1 茶匙半食盐 | 2 杯番茄酱 |
| 2 汤匙植物油 | 1 杯大豆熬成的汤或清水 |
| 1 只小洋葱，切丝 | 2 茶匙食盐 |
| 1 瓣大蒜，磨碎 | 1 茶匙西红柿泥 |
| 2 杯半煮过的大豆 | 1 撮黑胡椒 |
| 4 个西红柿，去皮切碎 | 1 汤匙辣椒粉 |
| 1 只小红辣椒或者小青椒，去籽切丝 | 1 茶匙小茴香 |



将豆腐、大蒜粉、辣椒粉和食盐混合在一起。先在油中煎炒洋葱和大蒜，然后煎炒西红柿和胡椒，再倒入豆腐混合物，煎至金黄色即可。



放在一边备用。取一只煎锅，将番茄酱、大豆汤（或者水）、食盐、胡椒、辣椒粉和小茴香煮沸。加入煎好的豆腐混合物、玉米和大豆，炖至完全热透即可。

弗朗西斯·莫尔·拉佩

她是划时代的著作《一个小行星上的饮食》的作者。拉佩承认，她是在突然之间意识到地球是一个又小又脆弱的行星后，才走上了素食主义的道路。为什么她会对食物特别关注呢？在一定程度上，她受到了风起云涌的生态运动和“有限增长”意识的影响。第一个地球日是在1970年。拉佩著作的标题和主旨都抓住了公众的想像力，而以前的素食主义作品则从来没有做到这一点。该书的第一版卖出了超过两百万册，第二版出版于1982年，销量可能远远超过第一版。它不仅是一本讨论生态学、地理政治学、经济学和营养学的严肃著作，同时也可以作为一本非常实用的烹饪书，读者可以利用它来彻底改变自己的饮食习惯，为生态健康出一份力。作为“伟大的美国牛排教派”（拉佩语）最成功的反对者，拉佩出生在美国牛肉生产的中心德克萨斯，这很具有讽刺意义。

——摘自《著名的素食主义者》，林恩·贝里著

甜辣蔬菜咖喱菜



2/3 杯大豆、云豆或青豆（或者各取适量混在一起）

1 杯锅巴

2-3 汤匙植物油（煎炒用）

4 只胡萝卜，切斜刀片

2 只洋葱，切成细丝

1 只西葫芦，切丝（可根据情况决定是否使用）

1 汤匙辣咖喱粉（可根据口味增加用量）

1/4 杯面粉

3/4 杯葡萄干

3/4 杯生腰果或烤熟的腰果

3 汤匙芒果酸辣酱（可根据口味增加用量）



将豆子煮一下，留一杯煮豆子的水。煮好锅巴待用。油烧热后，



煎炒胡萝卜、洋葱和西葫芦，直至洋葱变成半透明状。加入咖喱粉和面粉煎炒1分钟，然后倒入豆子和煮豆子的水（也可以用清水代替），煮至胡萝卜口感鲜嫩，注意不要把胡萝卜煮软。加入葡萄干、腰果和芒果酸甜酱，如果需要的话再加一些水（主要保持酱的浓度）。加适量调料调味，煮至葡萄干变软即可。浇在煮好的锅巴上食用。可供6人食用。

乔依·艾琳·拉斯特博士

营养顾问和健康教育专家，曾出版多部素食主义著作。

烤肉桂苹果点心



6杯切成片的罗马红苹果

1杯杏仁，浸泡一夜，然后沥干水分

1杯泡好的葡萄干（先浸泡在水中，然后沥干水分）

1茶匙肉桂

半茶匙现磨的坚果仁碎粒



将所有配料混合后倒入烤盘中，加2汤匙水，盖上盖子。将温度调到350华氏度，烤透即可（大约需要20-30分钟）。放在雅致的甜品盘上上桌，你还可以在上面浇上一些酸奶。

劳拉·李

她在西雅图主持一个晚间广播谈话节目“智力冒险者专题”，这个节目在美国多家电台同时播出。

劳拉·李色拉



烤蔬菜

将烤箱加热至400华氏度。把一只花椰菜和一只大葱切成丁，铺在一只大号玻璃烤盘上。如果你喜欢大蒜的话，可以再加一只大蒜在上面（注意保留大蒜外面的皮，只须将其顶部削掉即可）。如果有生辣椒



(红的绿的都可以)的话,加上几只。往烤盘中加半杯水,并随意地撒一些法国香草。烤大约40分钟,直至蔬菜微微发黄、香气扑鼻、口感鲜嫩。将蔬菜从烤箱中取出,冷却。

准备新鲜蔬菜

将一只紫叶包菜和一只生菜切碎,倒入一只特大号的色拉盆中。加入烤熟的洋葱和花椰菜。把大蒜的皮去掉,切碎,加入色拉盆中。将烤熟的辣椒去籽去茎,切碎。

色拉酱

加入以下配料:



1 汤匙“高马斯欧”(即一种日本

调料,由碎芝麻和食盐制成)

1 茶匙塔马里酱

1 茶匙树莓醋

1 汤匙正宗的红树

莓腌泡汁

1 茶匙干西兰花



充分搅拌。可供4人食用。

里奥那多·达·芬奇

这份食谱摘自达·芬奇制作素食时经常参照的一本书《De Honesta Voluptate》,由林恩·贝里由拉丁语直接翻译过来。该书由巴特罗米欧·普拉蒂那于1475年编撰,被认为是第一部现代食谱。

实际上人是百兽之王,因为其野蛮性超过了任何一种动物。我们依赖其他动物的死亡而生存。我们的身体是动物的葬身之地!

我很早就摒弃了吃肉的习惯。总有一天人们会像我一样,认为对动物的残杀是一种罪恶。

——里奥那多·达·芬奇(1452 — 1519)



炸无花果和豆子



1 杯云豆 (浸泡一夜, 煮沸)

1 杯晒干的无花果 (切碎)

1 只中等大小的洋葱, 切碎

艾草、大蒜

常用香料 (紫苏、百里香、

迷迭香等)、食盐和胡椒粉

(用以调味)

2 汤匙欧芹, 切成细末



在油锅中加入煮好的云豆、洋葱、无花果、艾草、大蒜和各种常用香料, 煎透。撒上适量香料上桌。可供 4 人食用。

马哈维拉

当我们回顾历史上著名的素食主义者时, 我们必须充满敬意地提到耆那教的创始人马哈维拉, 否则任何回顾都不完整。从字面上来翻译, “马哈维拉”的意思是伟大的人或英雄。当他于 42 岁时通晓了所有知识 (即“克瓦拉间那那”) 以后, 他就被尊称为征服者“耆那” (耆那教由此得名)。“耆那”指通过全身心地投入禁欲主义和“阿西姆萨” (即决不伤害任何生物), 来达到对自身和心灵的征服。

——摘自《著名的素食主义者》, 林恩·贝里著

诺贝尔和平奖获得者艾伯特·施韦策是耆那教的忠实崇拜者。实际上, 他就是受了耆那教阿西姆萨概念的激发, 才道出了自己不朽的格言——“尊重生命”。

辣青豆



1 磅半青豆

6 汤匙植物油

1 茶匙小茴香籽

4 茶匙芫荽粉

1/3 茶匙姜黄根粉

半茶匙嘎拉姆马萨拉粉

1 茶匙食盐 (可适量增减)



将青豆筛洗干净。剪去豆荚的两端, 并切成 1 英寸半长的小片。在



锅（最好是厚底锅）中将油烧热，加入小茴香籽。当小茴香籽开始爆裂时，加入青豆和其余香料。用锅铲翻炒青豆和香料（如果没有锅铲的话直接翻动炒锅也可以）。盖上盖，用小火煮。当青豆变成鲜绿色时，将锅盖揭开一半，再煮2分钟，当青豆的软硬程度适合自己的口味时就可以了。可供4人食用。

保罗·迈克卡特尼和琳达·迈克卡特尼夫妇

琳达：“我们在很多年以前就停止食用肉类了。有一个星期天的中午，我们正在吃午饭，不经意间我们朝厨房的窗外望去，看见我们养的几只羊正在地里欢快地玩耍着。我们低头看了看自己的盘子，突然意识到我们正在吃这些动物的一条腿，而它们直到最近还在地里玩耍。我们互相对视了一会儿，说道：‘等一下。我们爱这些羊——它们如此温顺可爱。那么我们为什么还要吃它们呢？’那就是我们最后一次吃肉的经历。”

保罗：“实际上，你真正开始奉行素食主义并成为一名推行素食主义的活跃分子，是因为你意识到你所做的事情正在帮助拯救这些可爱的动物，免得它们被赶进屠宰场。”

咸味馅饼



1 磅黄油或大豆奶油

“玛吉”牌或“马迈特”牌调料

1 只大葱，切碎

2 只可贮藏的蔬菜浓缩固体汤料

2 只大土豆，切片

1 包大豆馅料或 1 杯半大豆碎粒或 1 罐坚果碎粒



用油将洋葱、土豆和大豆馅料煎至浅黄色。加入足量的水（盖没洋葱等即可）煮沸，然后将火捻小。加入蔬菜浓缩固体汤料和“玛吉”牌（或“马迈特”牌）调料。继续用小火炖大约1个半小时，直至土豆、洋葱和大豆馅料变软，并且水被完全吸收。与米饭或土豆泥等一起食用。可供4人食用。



凯斯·迈克亨利，素食主义运动领袖。

1980年他与其他人士共同创建了国际人权组织“要食物，不要炸弹”。这一组织现在已经遍及北美洲、欧洲和大洋洲的100多个社区，专为穷困饥饿者提供免费的素食。为了支持穷人的权利，他曾在旧金山被捕100次并面临终身监禁。迈克亨利不仅是一名作家和艺术家，同时也是一名批评家，他公开揭露跨国公司的贪婪，极力推行“全球简朴生活”计划。作为美国食品分配工程的英雄，凯斯已经花了17年多的时间推行素食主义的生活方式，以此来消除饥饿和疾病。

豆腐奶酪蛋糕



3杯半豆腐

半杯溶化的人造奶油

1个半柠檬，榨汁

1/4杯水

3/4杯蜂蜜（如果你是一名严格的素食主义者的话，可以用枫糖代替）

2茶匙香草

肉桂粉适量



用搅拌机将豆腐搅碎，然后加1/4杯水。将其他配料混合后倒入搅拌机，搅成顺滑、浓稠的奶油状。倒入格兰诺拉麦片酥皮。用350华氏度烤30分钟。

撒入肉桂粉，冷却后放入冰箱中。切成3个直径为8英寸的馅饼即可上桌。

海利·米尔斯，女演员。

新鲜西红柿通心粉



2只成熟的大西红柿，切块

1磅布里干酪，切片（去除表层的硬皮）

2茶匙半胡椒

1磅半通心粉

3瓣大蒜，磨碎

1杯再加1汤匙橄榄油

1杯洗净的新鲜紫苏叶，切丝

现磨的巴尔马干酪





烹饪前至少2个半小时，将除通心粉、1汤匙橄榄油和巴尔马干酪以外的所有配料混合在一起（你甚至可以在早晨就将它们混合）。

正餐开始之前，用水把通心粉煮一下，注意要在水中加1汤匙橄榄油。煮好后沥干水分，然后与事先配好的西红柿干酪等充分混合，直至布里干酪完全溶化。

撒上新鲜的巴尔马干酪，趁热上桌。可供4人食用。

玛丽娅·罗萨里娅

她是一名意大利女演员，既拍电视剧和电影，又出演戏剧。她还一直为广播和电视节目撰写稿件，并已经出版了好几本书。

西葫芦三色通心粉



500克通心粉

1个小洋葱，切成细丝

50克巴尔马干酪，磨碎

50克熏奶酪，磨碎

100克乳清干酪

1只西葫芦

再加上很多爱和微笑（我们将爱和微笑也一并吃下去）

5勺特纯橄榄油

1撮磨碎的坚果碎粒

7片新鲜的紫苏叶

1只小红番茄，不要太熟

食盐和黑胡椒粉适量



在一只大锅中将油烧热，加入洋葱和切成片的西葫芦。加盖，用小火煮15分钟，然后揭开锅盖，改用大火将西葫芦中多余的水分烧干。

用足量的盐水煮通心粉（注意最多只能煮12分钟）。同时将巴尔马干酪和熏干酪磨碎。沥干通心粉中的水分，然后倒入煮西葫芦的锅中。再加入磨碎的干酪和乳清干酪，用木勺轻轻拌匀。

撒上适量的食盐和黑胡椒粉，然后将通心粉装盘，上面装饰一些新鲜的紫苏叶和红番茄。可供4人食用。



罗恩·皮卡斯基

皮卡斯基是一位基督教修道士，并且是著名的素食大厨。

修道士色拉

这道色拉是真正的修道士色拉——简单、纯净、妙不可言……

——罗恩·皮卡斯基



3 只中等大小的西红柿，切成薄片
半磅新鲜的蘑菇，每只均切成两半

1 杯半泡菜

半杯青葱，斜刀切碎

绿色生菜叶和黑橄榄用作装饰

色拉酱配料：

6 汤匙特纯植物油

6 汤匙苹果汁醋

6 汤匙水

9 瓣大蒜，磨碎

1 汤匙半切碎的欧芹

1 茶匙半紫苏

1 茶匙半牛至

1 茶匙半海盐

1/4 茶匙黑胡椒粉



在一只大碗中将色拉酱调料混合并搅拌均匀。加入西红柿薄片和蘑菇。将泡菜用清水洗一下，轻轻挤干水分，与青葱一起加入色拉酱中。加盖后放入冰箱存放一夜，让蔬菜在色拉酱中浸透，这样味道会更加香浓。

从冰箱中取出的色拉毋须加热，直接放在绿色的生菜叶上就可食用，别忘了配上黑橄榄作为装饰。

该食谱摘自《众神的食物：素食主义与世界宗教》，林恩·贝里著，毕达哥拉斯出版社出版。



柏拉图 (公元前 427 年—公元前 347 年)

他是古希腊最伟大的哲学家之一，被认为是欧洲哲学传统的奠基者。

鹰嘴豆泥



- | | |
|------------------|-----------|
| 1 杯鹰嘴豆 (浸泡一夜后煮沸) | 2 汤匙切碎的莼萝 |
| 2 汤匙切成细末的大蒜 | 2 根青葱，切碎 |
| 2 汤匙切碎的欧芹 | 1 汤匙熟芝麻仁 |
| 1 只柠檬榨汁 | 食盐和胡椒粉适量 |
| 生菜叶适量 | |



将鹰嘴豆浸泡一夜，然后将它们倒进一只大号深底锅，加入足量的水（高于豆子 1/3 英寸即可）。煮沸后将火捻小，炖一个半小时到两小时。将煮好的豆子捞出，沥干水分，然后用叉子将其抹成豆泥。加入除生菜以外的其余配料，充分搅拌。在每一片生菜叶的边缘抹上豆泥，卷成小卷食用。

毕达哥拉斯 (公元前 582 年—公元前 507 年)

所有的学生都因为著名的“毕达哥拉斯定理”而记住了他的名字，但他的成就远远不止于此，他还被西方文化界公认为素食主义之父。他的哲学观点反映了耆那教、印度婆罗门教和古埃及伟大思想家的影响。毕达哥拉斯认为，通过灵魂的转移，所有的生物形式都是相互联系的。正是因为动物的身体中可能寄居着一位故去亲人的灵魂，所以食用动物的肉就可以被看作是一种残忍的食人行为。

煎卷心菜芥末籽



- | | |
|-------------|----------|
| 1 只中等大小的卷心菜 | 1 茶匙芥末籽 |
| 3 汤匙橄榄油 | 食盐和胡椒粉适量 |



将卷心菜切成细丝。在一只大号深底锅中将橄榄油烧热，加入芥末



籽、食盐和胡椒粉。芥末籽一开始爆裂就立即倒入切碎的卷心菜。用大火烧5分钟，边烧边快速翻动，防止烧焦。配上全麦面包食用。可供4人食用。

在《自然历史》一书中，作者普里尼写道，芥末和卷心菜都受到毕达哥拉斯的高度推崇。

刘易斯·里金斯坦

刘易斯·G.里金斯坦是佐治亚州亚特兰大“保护动物和自然理事会”主席，该理事会是美国“人道主义协会”的附属机构。他为报纸和杂志撰写了大量关于野生动物和环境的文章，还出版了很多书籍，其中包括《重新补充地球资源：世界宗教关于动物与自然的教义》（十字街头出版社，1991年）、《清洁中毒的美国：如何在被污染的社会中幸存下来》（阿克罗波里斯出版社，1993年）和《灭绝政治：世界濒危野生动物的故事》（马克米兰出版社，1975年）。

糙米配烤松子仁



2 杯生糙米

3 汤匙橄榄油

2 汤匙玉米奶油

1 大瓣大蒜

1 罐（大约 14.5 盎司）洋蓟心

2 只大蘑菇

满满 1 杯松子仁

1 只大洋葱

1/4 杯西兰花

半只奶油樱桃

食盐、黑胡椒粉和红辣椒粉适量

雪利酒适量



在蒸锅中将糙米蒸大约45分钟。蒸米的同时，在铁锅上喷一层防止粘锅的专用液体，然后加入玉米奶油和橄榄油。烧热后加入切得非常细的洋葱丝和蒜末，煎至浅琥珀色。加入洋蓟心（切成8段，每段约为1/2英寸长）。每段洋蓟心均须煎2分钟，然后倒入蘑菇，再煎2分钟。将锅从火上移开。



加一点雪利酒，然后全部倒在糙米饭上。加适量食盐、黑胡椒粉和红辣椒粉调味。上桌前可放在热水中保温。可供8人食用。

约翰·罗宾斯

畅销书《新美国饮食》和《让所有人都有食物》的作者，“拯救地球国际协会”的创立者。

“减少肉类消费是你为停止毁灭我们的环境和保护我们珍贵的自然资源所能采取的最为有效的行动。”

简便香蕉面包



固体配料：

2 杯全麦酥皮面粉
2 茶匙烤过的谷物饮料粉
1 茶匙烘烤用苏丹
1 茶匙不含铝的烘烤粉
半茶匙精制海盐

液体配料

1/4 杯搅碎的熟香蕉（大约相当于5只中等大小的香蕉）
1/4 杯大豆露、米露或杏仁露
3 盎司红花油或植物油
3 盎司枫树糖浆（如果香蕉很熟的话就用2盎司）
1 杯碎核桃仁



将烤箱预热至350华氏度。在一只8×8英寸的烤盘上薄薄地抹上一层油。取一只大碗，将所有固体配料混合在一起。将液体配料倒入搅拌机中搅拌均匀，然后调入固体配料中。加入核桃仁，拌匀。将拌好的混合物倒入烤盘，烤30-35分钟。用一支牙签插入面包，如果牙签抽出时很干净，则表示已经烤好了。



斯蒂文·J.罗森

，享有盛誉的宗教学者，著有《超验主义

的饮食》。

《超验主义的饮食》一书论点鲜明，以简洁明了的章节逐一介绍了世界上的主要宗教——基督教、早期基督教、犹太教、伊斯兰教、佛教以及印度教，同时还简要提及了琐罗亚斯德教（波斯教）、锡克教和耆那教。罗森通过研读世界上各种宗教的原始经典，深入地研究了他所选择的课题。他的重大发现可能有些惊人：这些宗教不仅没有要求教徒食肉，而且恰恰相反，它们都十分推崇素食主义的美德，认为素食主义是人类饮食的最高标准。

蔬菜泥



4 只中等大小的洋葱，切块

1 茶匙姜黄根粉

1 茶匙植物油

半磅煮过的绿豆

1 汤匙鸡蛋替代品

半杯杏仁

半茶匙褐藻



用油将洋葱煎一下，然后与其他配料一起放入食品搅拌器中，搅拌均匀。趁热食用或晾凉后再食用都可以。可供两人食用。

安妮·斯考福斯

安妮·斯考福斯 6 岁时便显示出她在芭蕾舞方面的惊人天赋，并被丹麦皇家芭蕾舞团录取。17 岁时她当选为“丹麦小姐”。安妮于 22 岁开始其模特生涯。到目前为止，她已经在 T 形台上表演了 25 年，仍然魅力不减。这在时尚界实属罕见，因为从事模特这一行，30 岁就算是高龄了。她经久不衰的活力大大影响了其他模特，她们中的很多人也选择了素食主义的饮食方式。“我所遇到的模特当中，大约有 50% 的人都是素食主义者，或者只吃很少的肉类食物。我认为这是一个很好的趋势。”安妮说。

在“甲克虫乐队”成员乔治·哈里森的影响下，安妮于 20 世纪 70 年代开始坚持食用素食。乔治·哈里森是摄影师克里夫·阿罗史密斯的



好朋友，当时安妮正与克里夫同居。在哈里森的介绍和帮助下，他俩都将瑜珈和克利须那意识纳入了自己的生活。作为一名时装模特和商业广告模特，她的身影经常出现在世界各地的电视节目中和杂志封面上，包括《时尚》、《Officiel》、《Elle》、《巴黎巡游》等。

多年以来，安妮将她收入中的很大一部分都捐赠给了慈善事业。我们祝愿她事业一帆风顺，并感谢她和其他模特始终如一地拒绝为肉类、裘皮以及涉及到残杀及和迫害动物的产品做广告。

她还育有一个健康的孩子，这孩子从出生开始就一直吃素食。安妮看起来要比她的实际年龄年轻很多。现在她又开始了一项新的事业——做一名治疗师。经过多年的研究和练习，她正在教授如何通过放松来达到平衡状态，发展个人能力。

安妮说“素食主义是我美丽的秘密，以下这份食谱是非常有益健康的，能让你保持良好的身材和充沛的精力。”

阳光椰子米饭



可供4人食用的豆腐

2杯白米

3杯水

食盐适量

椰子浓汁配料：

400克牛奶

2罐椰奶

少许洋葱粉或1只洋葱

2茶匙咖喱粉

食盐和胡椒粉适量



将水烧开后加入食盐适量，然后倒入淘洗干净的白米，再次烧开后将火捻小。把锅盖盖严，继续煮6-8分钟，直到所有的水分都被收干。与此同时将豆腐烧热。取一只大号的煎锅，将少量黄油与洋葱粉混合。如果你用的是洋葱的话，就用黄油把洋葱略煎一下。然后倒入2罐椰奶，并撒入咖喱粉，用小火炖至水量为原来的3/4，加适量食盐和胡椒粉调味。浇在米饭或豆腐上食用。可供4人食用。



萧伯纳

萧伯纳曾写了三十多部戏剧,这些戏剧都成了现代剧院的经典剧目。同时他还以戏剧和音乐评论家而著称,人们甚至认为他是有史以来最伟大的评论家之一。他于1925年获得诺贝尔文学奖。非常巧合的是,正是萧伯纳的素食主义习惯才让他得到了作为作家的第一份稳定工作。他的朋友亨利·泽尔特(其作品《素食主义辩解》曾说服甘地不要放弃素食主义)将萧伯纳介绍给了《波尔·摩尔报》的文学评论员威廉·阿契尔。阿契尔开始给萧伯纳一些书请他评论。萧伯纳的评论写得深刻睿智而且文笔优美,很快便成了伦敦人街谈巷议的话题。不久以后,其他报社就开出高价向他约稿。于是他开始用真名和笔名为《伦敦星报》和《星期六评论》撰写音乐和戏剧评论,这些评论被公认为评论文章中的杰作。

——摘自《著名的素食主义者》,林恩·贝里著

球芽甘蓝砂锅



1 磅半球状甘蓝

1 只中等大小的洋葱

黄油或人造奶油

5 只中等大小的西红柿

1 杯切达干酪或 1 杯切

达风味的大豆干酪

(即由大豆制成的干酪替代品), 磨碎



将球状甘蓝准备好(清洗干净并修剪整齐)。将烤箱预热至325华氏度。将洋葱切片,在少许黄油(或人造奶油)中煎至透明。用开水把西红柿烫一下,去皮,切片。

将甘蓝和洋葱、西红柿一起码放在砂锅中。加一点点水——只要半杯就可以了。

加盖后放入烤箱烤45分钟。当甘蓝口感变嫩时撒上碎干酪(或大豆干酪),放在烧烤器下烤至金黄色。可供4人食用。

这份食谱摘自《萧伯纳的素食食谱》,爱丽斯·拉邓、R.J.米尼著,塔普林格出版公司,1972年。



和平之歌

我们是被谋杀动物的活坟墓，
它们被大批地屠宰是为了满足我们的口腹之欲，
我们在享受盛宴时从来没有想过，
动物是否也和人类一样拥有权利。
每个星期天我们都在祈祷我们能拥有智慧之光
以指引我们前行的脚步：
我们讨厌战争，我们不想争斗，
战争的想法让我们的内心充满恐惧，
然而我们却在吞咽着尸体。
像专吃死尸的乌鸦一样，我们依靠肉类生存，
而不顾我们这种做法给动物带来的疼痛和折磨。
如果我们这样对待手无寸铁的动物，
将它们作为猎物来食用，
我们怎么能够希望在这个世界上达到
我们如此急切期望的和平？
我们为和平祈祷，同时却又在进行大规模的屠杀，
我们向上帝祷告，同时却又在违背道德准则，
这样，残酷就产生出了它的后裔——战争。

——萧伯纳（1865—1950）

威廉·罗依·舍特莱福

数据库制作者、出版商、作家、图书管理员、档案保管员以及“大豆食品中心”主任。

“大豆食品中心”是全世界大豆食品信息的主要来源。舍特莱福是一位食素的天才，他创建了“素食浏览”网站，该网站是世界上最大的素食主义数据库，涉及到素食主义和严格素食主义自公元前238年至今各个方面的内容。他在收集素食主义文献方面的功绩无人可以企及，他所收集的文献包括素食主义的历史、医疗健康、食谱、营养信息、哲学伦理、饮食计划、运动长寿、婴儿和儿童、饮食机构等。“素食浏览”数



据库具有很强的历史导向作用，同时还拥有世界各地最新的参考资料，数据库的内容每天都在更新。

美味的奶油豆腐酱

我们最喜欢的新发现。



10 盎司豆腐

1/4 或 1/2 杯油

2 汤匙柠檬汁

1 汤匙半蜂蜜

1/4 杯切碎的欧芹

2 汤匙切碎的咸菜

1 汤匙切碎的洋葱

半汤匙芥末

半茶匙食盐



将所有配料加入搅拌器中，搅拌 30-60 秒，搅至顺滑即可。可用来沾土豆条、新鲜的胡萝卜、青椒、黄瓜、花椰菜、樱桃番茄、洋葱和芹菜，味道棒极了。注意：油的用量可根据个人口味适当减少。可制作 2 杯。

大豆食品

——将来和现在的蛋白质来源

如同越来越多的科学家、世界食品供应专家、农业经济学家以及营养学家所认为的那样，我们觉得大豆将成为地球这个行星未来的主要蛋白质来源。作为世界上数量充裕的可再生资源，大豆必将满足未来巨大的食物需求。以下是十条理由：

- 1) 低成本：大豆是现今世界各国最便宜的蛋白质来源。
- 2) 最大程度的土地利用率：一块种植大豆的地上所能产出的可用蛋白质要比任何一种常规农作物高出很多。而如果同样一块地被用来养牛或种植草料的话，其蛋白质产量还不及大豆的二十分之一。
- 3) 高营养价值：大豆食品是高质量完全蛋白质的丰富来源，其蛋白质的质量与鸡肉蛋白和牛肉蛋白相当。同时大豆蛋白中所含的热量和饱和脂肪量都很低，而且完全不含胆固醇。
- 4) 经受了时间的检验：两千多年以来，大豆食品一直是世界上超过



四分之一人口的蛋白质的主要来源。

5) 品种繁多: 大豆可以被制成很多种美味的食品, 其中包括豆腐(世界上最流行的大豆食品)、豆奶、大豆酱、豆粉、豆仁、大豆蛋白(TVP), 以及各种各样的肉类替代品。

6) 技术简便: 大部分的大豆食品既可以在农场中用简便的技术加以制造, 也可以在现代化的厂房中生产。

7) 新奶类替代品: 大豆可以被制成各种高质量、低成本的健康奶类替代品, 包括豆奶、酸奶、冰淇淋、奶酪等。

8) 适应性强、易于生长: 大豆可以在各种气候条件下种植生长, 并且对病、虫、旱有很强的抵抗能力。

9) 免费的氮肥: 作为一种豆科植物, 大豆用免费的氮肥肥沃了土壤——这一点非常重要, 因为自1973年以来化肥的价格几乎上涨了4倍。

10) 巨大的生产潜力: 世界范围内的大豆产量持续快速增长, 在过去的十年中翻了两倍多。大豆现在可以为世界上的每一个人提供其全年蛋白质需求量的25%。

因此大豆食品可以成为那些注重健康、厉行节约而又喜好美食的人们理想的蛋白质主要来源。

艾萨克·巴什维·辛格

辛格于1904年出生于波兰拉德兹明, 当他还是一个孩子的时候就想成为素食主义者, 但他的父亲(一名正统的犹太教拉比)决不允许他这么做。他训斥了辛格, 说他不该企图比亚维更加神圣, 亚维显然不是一个素食主义者, 因为根据《旧约》的记载, 他曾想偷吃祭祀用的肉。受了父亲的责骂之后, 辛格将他素食主义的愿望拖到差不多50年以后才最终实现。他21岁时曾重写了《十戒》, 里面已包含第十一条戒律——“不要残杀或虐待动物, 不要吃它的肉, 不要弄碎它的皮, 不要逼它做违背其天性的事。”

他最早的一部小说《高瑞的撒旦》写于1935年, 其中包含了素食主



义的主题，他的许多其他小说和故事也包含同样的主题。当人们向他问起这一点时，辛格说，素食主义的主题总是从他的笔尖自然流露出来，而吃肉则总会令他受到困扰。继萧伯纳之后，辛格是历史上第二个获得诺贝尔奖的素食主义者。

——摘自《著名的素食主义者》，林恩·贝里著

有人曾经问辛格，他是否是因为健康原因才成为素食主义者的，辛格立刻答道：“我是希望鸡能变得更加健康。”



洋葱荞麦奶油

3 汤匙植物油

1 茶匙食盐或蔬菜盐

3 只洋葱，切碎

每份准备一大块黄油或人造大豆奶油

1 杯荞麦仁

2 杯开水



用植物油将洋葱煎至金黄。加入荞麦仁，煎至洋葱的颜色变得更深。倒入开水，用小火炖大约15分钟。与大块黄油或人造奶油一起上桌。可供4-6人食用。

塞思·斯拜尔曼

一名坚持食用素食的律师。

当陪审团宣布审判结果，而这个结果似乎与案件中所提供的证据非常矛盾时，很多人都会感到惊讶。而我不会。没有什么东西再会让我惊讶了。我是不是因为在不完善的法律体系下工作多年而感到疲惫了呢？不是的，我的这种感觉是建立在对大众日常观察的基础上的。就拿吃肉这件事来说吧。与吃肉这种行为相抵触的证据非常确凿。它不符合人的生理构造；它是一场生态灾难；它在经济上是一种浪费，并且是一种非常残忍的行为。然而肉类的消费却在不断增长。有没有人停下来考虑过这些证据呢？也许只有当人们静下心来澄清自己的意识，正确对待吃肉这个问题时，他们才有可能在法庭上作出更好的判断。

——塞思·斯拜尔曼



西得瓦

准备时间: 1 小时 15 分钟。可供 10 人食用。



1 汤匙茴香籽
半茶匙姜黄根粉
半茶匙辣椒粉
1/4 茶匙食盐
1 汤匙半糖
2 只青辣椒, 去籽切碎

1/4 杯葡萄干
5/4 杯米
半杯腰果
1 只烤土豆, 去皮, 粗切成小块, 在冷水中泡半小
时后沥去水分并拍干
供煎炸时使用的植物油



在一只小号煎锅中用中火烤茴香籽, 茴香籽颜色变深后, 从火上移开, 放在一边待用。

在一只小碗中混合姜黄根粉、辣椒粉、食盐、糖和切碎的辣椒, 放在一边待用。

将几张纸巾铺在两个盘子上, 把盘子放在靠近油锅的地方。

取一只深底锅, 用大火将植物油烧热。然后抓一把土豆小块放入油中, 一边煎一边轻轻搅动, 煎至金黄色后用锅铲盛出, 放在纸巾上吸去多余的油。将剩下的土豆也依照该方法煎好。

将火量调至中等。放一把米在金属滤网中, 然后将滤网伸到热油中(起初油会沸腾得很厉害, 但过一会儿就好了)。注意煎的时间不要太长, 煎到米饼变脆即可。将煎好的米饼从滤网中取出, 放在纸巾上吸去多余的油。将剩下的米也依照该方法煎好。

将杏仁也放在滤网中, 煎至金黄色。所有的配料放在室温下冷却, 然后倒入大碗中拌匀。加入茴香籽、葡萄干和准备好的辣味调料, 搅拌均匀。在真空容器中保存。



列夫·托尔斯泰，作家、美学家。

普林坦尼尔汤



1/4 杯胡萝卜，切碎

1/4 杯萝卜，切碎

半杯豆角，切成半英寸长短

半杯新鲜的豌豆

1.5 夸脱蔬菜清汤（将 3 根

蔬菜浓缩固体汤料溶解在

1.5 夸脱水中）

欧芹或细叶芹（调味用）

食盐和胡椒粉适量



把蔬菜摘洗干净。将每一种蔬菜在 1.5 英寸高的水中蒸或煮 10 分钟，直至口感鲜嫩。沥干水分后放入蔬菜清汤中。用大火煮开后，改用小火炖几分钟，然后从火上移开并加入调料。可供 6 人食用。

托尔斯泰语录

同情心

人们总在压制自己的同情心——即对所有同他一样生活在这个世界上的人的同情和怜悯——并且通过违背自己的情感而变得残酷。

活坟墓

我们自己的身体就是遭受屠杀的动物的活坟墓，我们还怎么能够指望地球上理想的生活环境呢？

特别的快乐

对于那些致力于在地球上营造“上帝之国”的人们来说，素食主义运动获得进展是一件特别值得高兴的事。这并不是因为素食主义本身就是通向那个理想王国的重要一步，而是因为素食主义是一种标志，标志着人类通向道德完美的渴望是严肃而又真诚的。



克劳蒂奥·梵里尼

克劳蒂奥·梵里尼被认为是罗马最重要的素食主义权威，现在他在意大利首都罗马经营三家素食餐馆。

1975年，意大利“绿色食品中心”开始开展活动。

1980年，马赫古塔素食餐馆开业。作为意大利第一家素食餐馆，它很快就出了名，成为政治家和知名人士经常光顾的地方。菲德里科·费里尼、古里艾塔·马西那、马赛罗·马斯托雅尼、依莎贝拉·兰左·罗赛里尼等都曾来此就餐。

1988年，安提克·波塔罗素食餐馆开业。这家餐馆是马赫古塔素食餐馆的精致版，顾客可以在此享受烛光晚餐，并且还有可能遇上迈克尔·波顿、克劳蒂奥·巴格里奥尼等世界级的名人。

1993年，超自然素食餐馆开业。该餐馆位于罗马市中心，是第一家出售素食比萨和素食汉堡的餐馆。因其独到的口味和高品质的产品，它很快就取得了巨大的成功，现在已经开了好几家分店。

全素炖牛肉



1 瓶水面筋，切成大块

1.5 公斤洋葱

2 只中等大小的胡萝卜

250 克去皮的西红柿

1 瓣大蒜

1 根芹菜

4 汤匙香醋

半杯新鲜奶油

1 罐啤酒（普通啤酒或不含酒精的啤酒）

蔬菜清汤（可根据需要决定用量）

4 茶匙红辣椒粉

3 克墨兰角

3 克百里香

5 片月桂叶

1 小根迷迭香枝

食盐适量

特纯橄榄油



剥去洋葱的皮，搅拌至起沫。取一只煎锅，加入橄榄油、大蒜、月桂叶和迷迭香，烧热后将洋葱放入，煎炒20分钟，然后加入适量的蔬菜清汤。

加入芹菜和胡萝卜，注意不要切得太碎。然后将面筋块连同罐中的



汁液一起倒入锅中，并加入红辣椒粉、墨兰角、百里香和去皮的西红柿，用叉子轻轻压成糊状。

煮大约10分钟，然后依次加入啤酒、香醋，稍微等一会儿之后再加入奶油。继续煮5分钟，边煮边轻轻搅拌。可供4人食用。

琳达·维普修拉，出版商。

天使——差不多是一夜之间，不论你身在何处都能看到或听到“天使”。天使现象正在席卷全国，甚至席卷整个世界。零售店里堆满了天使商品，书店里摆满了天使图书，互联网上则有天使电视表演、天使记录片、天使报道、天使广播节目……还有更多的项目！这是为什么呢？为什么现在天使会这么流行呢？是商业炒作，还是另有更加深层的原因？

为了回答所有这些问题，琳达·惠特蒙·维普修拉创办了一份精彩的杂志：《天使时代》。她并不隶属于任何教堂或宗教派别。她认为天使在世界上的所有宗教中都都有所表现。她们是爱的使者，超越了宗教诠释的差异，并且是世界上各种宗教的共同载体。

听，那樱桃天使的铃声



1罐17盎司的去核樱桃，沥干汁水，将剩下的汁水留下待用

13盎司盒装“考什尔”牌樱桃果胶（“考什尔”牌食物胶并不像其他食物胶那样由动物制品制成，在很多杂货店的进口商品柜台都有售）

1盒12盎司低脂冷冻糕点作装饰配料，化开
1块烤好的天使蛋糕，撕成小块
几只糖渍樱桃，每只切成两半，用作装饰（根据情况决定是否使用）



在一只两杯容量的容器中倒入樱桃汁，再加入适量的水至一杯的量，将其煮沸，倒入果胶，搅拌至溶解。将樱桃汁移入一只大碗中，加入樱桃，冷却至半凝固状。拌入2杯糕点装饰配料。在天使食物盘底部铺一



层蛋糕碎片，上面浇一层樱桃酱，然后再加一层蛋糕碎片。依次叠加数层，用橡胶刮铲压一压，使樱桃酱覆盖到每一块蛋糕碎片上。

放入冰箱冷藏至少6个小时，然后将其从盘中取出，与剩余的蛋糕装饰配料一起冷冻。如果愿意的话，在上面排列几只樱桃作为装饰。

莱拉·瓦, R.Ac.(NCCA) 是一名精通治疗学、针

灸、草药、理疗、指压按摩、鲜花疗法、顺势疗法和生活方式疗法的专家。

菠菜青椒饼



2 磅新鲜菠菜或 4 袋冻菠菜

1 杯乳清干酪

半杯罗马干酪或巴尔马干酪，粗切

橄榄油适量

1/4 杯加尔斯伯格干酪或切达干酪（最好
选用味道较浓的干酪）

6-8 只意大利青椒

半杯切碎的意大利芹菜

半杯切碎的紫苏

1/4 杯西兰花（根据需要

决定是否使用）

1 杯煮好的米饭

2 只中等大小的西红柿



在平底煎锅中倒入足量的橄榄油，将锅底全部盖住。把意大利青椒竖切成两半，铺在煎锅上，然后放入烤箱，用 350 华氏度烤 15 分钟，至每只辣椒都烤熟。

将菠菜蒸一下，然后粗切。把除西红柿以外的所有配料混合在一起，倒在烤熟的青椒上，用 350 华氏度烘烤。在混合物快要变硬时，从烤箱中取出，浇上番茄酱。然后再放回烤箱中，烤至边缘变成金黄色即可。

这道菜可以趁热上桌，也可以在室温下冷却后再上桌。总共可以制成两个直径为 9 英寸的饼。

丹尼斯·韦弗尔，演员。

鳄梨西红柿三明治





由 7 种谷物制成的粗面包

大豆奶油

鳄梨，切成条

葵花籽

莫泽雷勒风味的大豆干酪，切成薄片

西红柿，切片



取两片谷物粗面包，抹上大豆奶油。在其中一片上铺一层鳄梨条，随后加上一层葵花籽，然后再加一片西红柿和一些干酪。可以加一点芥末。最后盖上另外一片面包。

帕拉马汗萨·尤甘南达

作为帕拉马汗萨·尤甘南达的忠实门徒，斯里·德加·马塔向读者透露了他的很多经历。在她撰写的《帕拉马汗萨·尤甘南达的圣爱三部曲》一书中，她提到了他最喜欢的几项休闲活动，其中之一就是烹饪。他经常做的一道菜是藏红花米饭。她在所有书籍中从未详细说明这道菜的做法，但她列出了主要的配料。以下的食谱是经过凯依·冯提留斯研究整理得出的。我们相信尤甘南达应该对此感到满意。

古鲁（即印度教和锡克教的宗教领袖）的藏红花米饭



2 汤匙印度液体奶油

1 杯白米

2/3 杯生杏仁（在搅拌机中搅 15 秒钟）

3 根肉桂棒

2 杯水

2/3 杯金黄色葡萄干

1/4 克西班牙藏红花干

1/3 杯糖（仅仅作作为调味用）

2 片月桂叶

少量海盐



取一只不锈钢锅，用中火加热奶油，然后加入白米、肉桂棒、搅碎的杏仁和月桂叶，煎炒至米色发亮。加入水、海盐、葡萄干和藏红花。边煮边搅拌，直至煮沸。将火捻小，加盖炖 20 分钟。加入糖，搅匀，加盖焖至上桌。把这道菜端给你最爱的人吃是最好不过的了。推荐饮品：新鲜苹果汁中加一些坚果仁碎粒。





第 10 章

素食主义团体所提供的食谱

我们需要社会运动

如果没有社会性运动来推动社会发展的话，我们的生活中还将存在以下现象：合法的奴隶制、童工、妇女无投票权、种族隔离和非自愿的人体实验。我们可以联合起来，加大呼吁的力度，以改善动物的处境。作为这一运动的开始，你可以接受这样一种信念：动物并不是属于我们的，我们不能吃它们的肉、穿它们的皮毛，不能用它们来做实验，也不能把它们作为娱乐的工具。

——摘自“人类善待动物”组织（PETA）所出版的杂志

美国反活体解剖协会

美国反活体解剖协会是一个国际性的组织，它强调，在研究、实验和教育中对动物的使用在道德上是应该受到反对的。活体解剖耗费大量的时间、精力和金钱，却往往收效甚微，因此活体解剖对于人和动物实际上都是一种伤害。而非动物实验则在治疗人类和动物疾病方面大有希望。

每年都有上百万只动物在我们所谓的产品安全性测试中丧命。尽管这类测试并不是法律所规定的，并且还有很多切实可行的替代方法，但这种做法却仍然在继续。在产品安全性测试中，动物被强行喂食危险的物质，比如除草剂、杀虫剂、毒品和烤箱清洁剂等。它们的眼睛里被灌进口红和染发水。具有强烈腐蚀性的洗涤产品烧伤了它们的皮肤。它们被迫吸入香烟和各种化学烟雾。它们被军队射杀，并被用于细菌武器实验。动物被用于产品检验的方式是多种多样的。所有这些实验都是没有必要的，并且实验结果也有可能具有一定的误导性。从这些实验中得出的结果很少会告诉我们真正对人类有好处的事情。动物毕竟不是人类，因此它们对于大部分物质和治疗程序的反应也与人类大相径庭。很多产品都因为其危险的副作用从市场上撤了下来，而这些产品在面市之前都经过广泛的动物实验，但副作用却并没有显露出来。很多错误信息都让我们相信，没有动物实验我们就不能生存。而事实证明情况并非如此。

——摘自《AV》杂志

斯考拉的美味玉米蛋糕



1 杯玉米面

1 杯全麦面粉

1 杯豆奶

半茶匙食盐

1 茶匙烘烤用的苏打粉

半杯枫树糖浆

半杯人造奶油



将所有配料混合在一起，然后倒入 8×8 英寸的煎锅中（煎锅中要事先抹上油）。撒上一些糖蜜。用华氏 425 度烤 25 分钟。这肯定会是你



吃过的最美味的玉米蛋糕。

美国严格素食主义者协会

美国严格素食主义者协会建立于1960年，它极力宣扬一种不包含任何动物产品的饮食（即不包含肉、鱼、家禽；肉汤、动物脂肪、动物胶；蛋类、奶类、干酪；蜂蜜），并认为这种饮食对于人类的伦理和健康都大有好处。它还提倡一种完全不使用动物产品的生活习惯，尤其是在衣着方面，比如皮毛、皮革、羊毛和丝绸都该禁用。严格的素食主义者还努力避免使用隐含动物成分（如动物脂肪、排泄物、荷尔蒙等）的护肤品、化妆品、家居用品和其他商品。严格的素食主义者从植物王国中享受到了丰富而有营养的饮食——包括很多道可口的菜肴以及各种动物食品的替代品。符合严格素食主义者要求的衣饰种类也在不断增加，并且款式迷人，购买方便。美国严格素食主义者协会每季度出版一本《阿西姆萨》杂志，专门登载有关严格素食主义各个方面的有深度的文章。该协会还提供邮购书籍、音像制品和文献资料的服务，内容丰富，涉及严格素食主义、素食主义、动物权利以及健康等各个方面。

奶制品和蛋类的替代品

弗里亚·丁沙哈

越来越多的人开始意识到他们需要停止食用蛋类和奶制品，这既是因为他们了解到了农场中动物的生活和死亡经历，同时也是出于健康方面的考虑。

做出这样一个决定是人类迈出的重要的第一步。接下来的一步则是对于饮食习惯的改变，找到一些方法来填补动物类食品在早餐、午餐、晚餐以及零食中所留下的空白。一些特别的替代品在这一过程中将起到巨大的辅助作用。

牛奶作为一种饮品，可以由大豆、大米、燕麦和杏仁等饮品加以替代，这些饮品既可以单独饮用，也可以混合饮用。简单又便宜的饮品在家里就可以制作（参看严格素食主义食谱）。市场上所销售的大豆、大米



等饮料品种繁多，为很多人停止饮用牛奶提供了便利。

干酪爱好者们借助乔安娜·斯蒂潘尼亚克的《无干酪烹饪法》一书，就可以在自己的厨房中尽情地烹制美食了，因为这本书介绍了一系列大家所熟悉的干酪食品和菜肴的严格素食形式。主要配料包括坚果、瓜子仁、营养酵母（即一种带有干酪口味的食品发酵产品）和淀粉增稠剂等，有时还可以加上大豆或者豆腐。调味品则主要有芥末、洋葱、大蒜和辣椒。不幸的是，现在所出售的“非乳制品”干酪中大多含有一种名为“凯斯因”的牛奶蛋白质成分，这种成分通常会引起干酪的碎裂和溶化，因此大多数所谓的“非乳制品”干酪都具有这种不良的品质。还有一些“非乳制品”干酪中甚至含有其他的动物成分。

银河食品公司所生产的“索依马吉”牌干酪和最近刚刚上市的沙龙精致食品公司生产的“维根里拉”牌干酪中都不含“凯斯因”。这些真正的全素食干酪替代品数量有限，经常买不到。你可以用豆瓣和豆酱来自己制作。由鹰嘴豆、塔西尼粉、柠檬汁、植物油和调味料所制成的“哈马斯”干酪就是其中的一种。如果你尝试使用其他豆类（豌豆、大豆、兵豆等）加以创新，你还能大大增加其花色品种。鳄梨也是一种简单而又美味的替代品，另外还有很多坚果和瓜子仁可供选择。

鸡蛋可以非常轻松地日常饮食中去除。只需将豆腐打碎就可以代替打好的鸡蛋。偶尔还可以尝试一下煮黄豌豆（煮得嫩一点或者老一点都可以）。乔安娜·西斯科是统一糕饼公司的经理，该公司推出了全素曲奇、蛋糕等系列食品。乔安娜说，薄煎饼和蛋糕都可以完全不用鸡蛋制成。对于那些烹饪时必须使用鸡蛋替代品的人来说，首先应该考虑你需要的是鸡蛋的哪种特性。如果你想要增加粘度的话，可以使用竹芋淀粉、土豆淀粉、玉米淀粉、燕麦粉、小麦面粉、速溶燕麦或者土豆泥；如果你想要增加松软度的话，可以使用更多的酵母或烘烤用苏打，也可以用水果汁或番茄汁来代替配方中的部分或全部的水。在制作蛋糕的时候，你还可以用全麦面糊代替全麦面粉（或将面糊加入面粉中）。在制作面包的时候，则可以加一点点果胶（每8杯面粉中加入1/4杯的量）。

能量食品公司生产鸡蛋替代粉。其他鸡蛋替代品的配方如下：

- 1) 1茶匙竹芋淀粉加1茶匙大豆粉和1/4杯水
- 2) 1/4杯浸泡过的大豆或鹰嘴豆与1/4杯水混合



- 3) 1 汤匙塔西尼粉加 3 汤匙水
- 4) 2 盎司豆腐与食谱上所要求的液体混合
- 5) 半只香蕉，搅碎
- 6) 1 份刚磨出的亚麻籽加 3 份水（或食谱上所列出的其他液体）混合，取 4 汤匙。将混合物静置一会儿，它就会变得更加粘稠。

黄油在烹饪过程中可以由植物油取代。市场上有全素的大豆奶油出售，比如“谢德”牌植物黄油以及“海恩”牌人造奶油水果糊可以取代烘烤时通常使用的油脂。煮过的谷物与坚果仁或瓜子仁一起搅成糊状，可以抹在面包上食用，不仅味道鲜美，而且饱和脂肪和胆固醇的含量都很低，对健康大有裨益。

蛋黄酱替代品可以由豆腐、煮熟的土豆或果仁奶加入一定的调料制成。那素亚食品公司推出了一种不含蛋黄的蛋黄酱，在市场上大受欢迎。

冰淇淋目前在冰冻甜点类食品当中有很多的竞争对手。有些公司生产的产品很适合严格的素食主义者食用，比如想像食品公司和龟山食品公司等。冰冻香蕉是很多种家庭自制的“冰淇淋”的重要配料。

想像食品公司也生产全素布丁。另外还有大豆酸奶，由白波食品公司制造。你也可以用食品搅拌器把水果和豆腐打匀（豆腐也可以由豆奶代替，加上一点儿坚果仁则味道更好）。

摘编自《阿西姆萨》杂志（1936 年第 3 期），美国严格素食主义者协会出版。

食谱摘自《严格素食主义者的食谱》，弗里亚·丁沙哈著。

节庆甘薯



馅料：

2 磅甘薯，煮熟并去皮

1 只半苹果

1 罐（14 盎司）不加糖的菠萝块

酱料：

1 杯半菠萝汁（如果罐头中的汁水不够的话，在加一些榨好的菠萝汁）

7 盎司椰枣，去核并切碎

1 汤匙植物油

装饰配料：

3/4 杯燕麦片

3 汤匙植物油

1/4 杯不加糖的椰丝





将酱料用小火煮，边煮边搅动，直至椰枣完全变软，与酱汁融为一体。把甘薯和苹果切成片，与菠萝块混合在一起，倒入酱汁中拌匀。然后将拌好的酱汁倒入一只大馅饼盘中（盘中要事先抹上油）。把装饰配料拌匀后撒在馅料上。将烤箱预热至 400 华氏度，然后用 350 华氏度烤 1 个小时。配冰淇淋食用，热食冷食均可。

最美味的冰淇淋



取 3 只成熟的大香蕉，去皮，将上面溃烂的小点去除干净。切成片后放入搅拌机充分搅拌。坚果仁（2/3 杯生腰果仁）事先用磨碎机磨好，和香蕉放在一起，用高速档充分搅拌。放入冰箱冷冻 4-5 小时或冷冻一夜。配上冰淇淋勺上桌。

农场动物改革运动

“农场动物改革运动”（简称为 F.A.R.M.）是一个全国性的非赢利公益组织，由动物保护主义者建立于 1981 年，旨在减缓和消除当今动物农业对动物生存、消费者健康和环境保护的毁灭性冲击。该组织寻求通过制定相关法规和发动消费者抵制动物类食品来进行必要的改革。为了完成这一使命，该组织领导了几次全国性的公共教育活动：

“美国全国放弃肉食运动”鼓励全体美国人在 3 月 20 日这一天放弃食肉的习惯，以庆祝春天的来临。

“世界农场运动日”是于甘地生日（10 月 2 日）这一天在世界范围内举行各项活动，以纪念亿万只被人类宰杀食用的动物。

“全国禁食小牛肉运动”旨在禁止专门宰杀小牛以供人类食用的残忍做法。

“儿童教育健康选择”则是一项全国性的活动，在公立学校中提供以植物性食物为基础的饮食。

“农场运动改革运动”组织总部设在华盛顿，通过一个由全国各地的支持者和支持团体构成的网络来进行活动。它的活动经费来自于支持者的捐助（这些捐助享受税收减免）。捐助者会定期收到全国和地区活动



的报告，还会经常收到参加活动的邀请。

可悲的是，美国的营养教育并不是由最权威的营养专家所达成的共识来指导的，而是受商业利益的支配，因为这些商业企业有足够的资金来取得政府机构的支持，并雇用各种公共关系工具来为其服务。这种损害美国人的健康和生活的局面不应该被允许持续下去。

——阿里克斯·何沙夫特

米兰式茄子



1 夸脱番茄酱

1 只青椒，切块

2 只大茄子，去皮并切块

1 只大洋葱，切成环状

3 瓣大蒜，切碎



将烤箱预热至 350 华氏度。在 8 × 12 英寸的烤盘中涂一层薄薄的番茄酱。取一半茄块铺在番茄酱上，然后铺上所有的洋葱圈，再铺上所有的青椒。在上面撒上大蒜。用番茄酱覆盖在上面，然后再铺上另外一半茄子，最后再加一些番茄酱。放入烤箱烤制大约 1 个小时，直至所有的蔬菜都变软。可供 4-6 人食用。

为生命而食

人们选择以植物性食物为基础的饮食习惯的原因各用不同。大部分人是出于健康和长寿的考虑，但也有很多人做出这样的决定是因为他们想有意识地节约花费、保护资源和减少动物所受的痛苦。开始接受素食并不像你想像的那样困难。以植物为基础的食品已经在你每日的饮食中占了很大的比重，而且市场上不含肉食的熟食品种也越来越丰富。接受我们下面的建议，并尝试书中列出的食谱，再加上你对更加健康和更加富于同情心的饮食的渴望。这就是生活的食谱！

早餐——新鲜水果、用果汁或豆奶冲调的麦片、面包或松饼、苹果酱、含有葡萄干的热燕麦、薄煎饼或华夫饼干。

午餐——田园色拉（试着加入水果和坚果仁）、花生酱、鳄梨三明治、蔬菜汤配薄脆饼、烤土豆、通心粉色拉、墨西哥大豆卷饼。



晚餐——通心粉配番茄酱、烤蔬菜配米饭、蔬菜配通心粉、素炒辣椒、红豆饭、烤茄子。

甜点和小吃——水果拼盘或水果馅饼、坚果仁和葡萄干、水果色拉、胡萝卜和芹菜段、炸薯片、新鲜水果。

要食物而不要炸弹

这个组织所传达的信息非常简单却十分铿锵有力：每个人都应该拥有食物。这个星球上作为领导的人们不应该每年花几千亿美元制造和维护武器，而应该更多地关心饥寒交迫、营养不良的穷人们。

“要食物而不要炸弹”组织声称，我们的世界所生产的食物足够养活每一个人，现在所存在的饥饿问题只是因为食物没有被平均地进行分配。食物的总量应该是十分充足的。在美国的每一个城市中，每天都有大量的食物被丢弃，而这些被丢弃的食物足够养活衣食无着的穷人。在食物到达你的餐桌之前，它们在生产和加工的过程中已经经过了农民、农产品加工者、食品制造商、运输商、批发商和零售商之手。在这其中的每一个环节中，一些完全可以食用的食物因为种种原因被丢弃了。在一个中型城市中，大约有10%的固体废弃物是食品。这也就意味着每年全美国总共有460亿磅的食物被浪费，或者说平均每人每年浪费将近200磅，这实在是令人难以置信。预计，每年只需要40亿磅的食物就可以完全消除美国的饥饿现象，很显然，大量可食用的食物都被丢弃了。

饥饿人口统计学

根据哈佛大学公共健康研究院的统计，如今生活在贫困线以下的人每月至少要挨一次饿，并且有超过3000万的人口经常挨饿。令人惊讶的是，这些人中只有不到15%是无家可归者。除此之外，饥饿的蔓延已经超过了现存的饥饿救助计划的救助能力，无论是政府性质还是私人性质的救助计划都难以满足这一迫切的需要。

很多人都没有意识到，饥饿人口的分布已经发生了巨大的变化。在过去的十年中，已经呈现出了以下的趋势：

更加年轻化：饥饿人口中有40%是儿童，数量达到1290万，他们



是这一悲剧的真正受害者。

更加贫穷化：饥饿人口中有40%生活在贫困线以下，数量达到1290万。随着美国人口中五分之四最贫穷的人的实际收入不断降低，生活在贫困线以下的人口会越来越多。

在职工人增加：60%的贫苦家庭中有在职的工人，1986年在职工人的贫困率比1978年上升了50%。

妇女数量增加：50%的贫困家庭都是由妇女支撑的。

人们更难摆脱贫困。

很显然，如今大部分挨饿的人都不再是我们在媒体中经常见到的街头流浪汉。挨饿的人是儿童、单身父母（大部分为单身母亲）、低收入
的工人、失业者、老人、身体患有慢性疾病者，以及完全依赖于固定的社会救济的人（比如老兵、身体和精神上有障碍或残疾的人）。所有
这些人都发觉自己饱受贫困，即使他们竭尽全力想改变自己的境况也
无济于事。

——摘自《要食物而不要炸弹——如何养活饥饿者并重建社区》C.T.劳伦斯·布特勒、凯斯·迈克亨利新社会出版社

豆腐三明治酱

可用于制作100个三明治。所需器皿：中号混合碗、特大号混合碗。
准备时间：2个小时。



3 杯豆面酱
3 杯水
8 杯塔西尼
25 磅搅碎的豆腐
25 只柠檬，榨汁

还可加入：
半杯大蒜粉
8 杯切碎的洋葱
8 杯切碎的芹菜



将以上调料充分混合即可。



世界食品救济协会

该协会由莱特莎女士建立并领导。她出生于纽约一个富裕的贵族家庭，后来成为国际顶尖名模，频频在影视节目中亮相。她潜心研究了各种宗教的教义和精神，并于1985年放弃了一切名利，专心救助孟加拉、印度和尼泊尔等国的“最穷的穷人”。她主持世界食品救济协会的日常工作，组织慈善项目，还大力宣传这样的观点——“人的意识必须得改变，否则人所遭受的苦难就永远不会改变。世界上有足够的物质来满足每一个人正常的需要，但满足不了每一个人无尽的贪欲。”

大豆家制炸干酪配奶油腰果西兰花浓酱



2升全脂牛奶

2只柠檬，榨汁

500克大豆，煮熟并切碎

半杯腰果仁

1片1英寸厚的生姜，去皮并切成末

2-3只青辣椒，去籽并切成末

半杯新鲜的西兰花

500克新鲜酸奶

1汤匙液体奶油

1茶匙茴香籽

6-7片新鲜咖喱叶

1茶匙半盐(酌情增减)现

磨的坚果仁碎粒现切的

西兰花(用作装饰)



煮牛奶，边煮边搅拌；当牛奶开始沸腾的时候，关掉火，慢慢加入柠檬汁，直到奶酪与乳清分开。当乳清变得清澈时，就说明柠檬汁的量已经够了。把干酪包布叠成双层，铺在筛子上，然后把干酪放在上面，用干酪包布将干酪裹起来，上面用重物压住。最好将干酪放在水槽边的案板上，这样压出的水就可以流进水槽。与此同时，将腰果仁倒入搅拌机打成粉末状，然后加入生姜、辣椒、新鲜西兰花和酸奶，搅至顺滑。在一只大碗中把大豆和以上混合物充分搅拌。取一只大号无柄煎锅，用中火加热液体奶油，烧热后加入刚刚压好的干酪（事先切成1英寸见方的小块），煎至四面金黄。用锅铲盛出，放在一边待用。在煎锅中依次加入茴香籽、新鲜咖喱叶和混合好的大豆酱，用小火炖，同时加入食盐、坚果仁碎粒以及煎好的干酪，直至酱变得粘稠。趁热上桌，用切好的新鲜西兰花装点。



如何在地球上生存

潮流预测人士说,十来岁的青少年是素食主义者中人数增长最快的一个群体。已经成为素食主义者或者正在考虑加入素食主义者行列的年轻人,都应该去看一看《如何在地球上生存》这份季刊。这份刊物上所登载的消息都是由支持充满同情心的健康生态环境的年轻人所写的,旨在为拥有同样理想的同仁服务。它涵盖了环境、动物以及全球事务等各方面的主题,鼓励关心动物和地球的年轻人采取积极而有力的行动。该期刊认识到,素食主义饮食是充满同情心的可持续生存的核心要素,因此,素食食谱、营养建议和生活方式方面的信息是其重要特色。

来自美国和加拿大以及其他国家的13-24岁的青少年都向该期刊投递文章、艺术作品、诗歌、个人随感、素食食谱、照片和各种建议,包括当代时事、行动与抵制、如何应对不理解素食主义的父母和同龄人等。《如何在地球上生存》完全依赖于年轻人的参与,并为年轻人的创造力、激情以及对所有动物的关怀提供了一个渠道。《如何在地球上生存》充分肯定了每一个人与众不同的巨大潜力。

蔬菜煎饼



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 2 杯切碎的蔬菜 (卷心菜、葱、胡萝卜、芹菜等) | 1 汤匙酱油 |
| 1 杯未经漂白的面粉 | 1 茶匙生姜粉 (可根据口味决定是否加入) |
| 1 杯水 | 1 汤匙植物油 |



取一只大碗,将所有的配料(植物油除外)全部混合在一起。往平底煎锅中倒入适量的植物油,用中火烧热。取大约1/6的面糊倒入煎锅中,煎至两面呈棕色。然后依次倒入面糊,共做成6张薄煎饼。把煎好的饼放在纸巾上晾几分钟,吸去多余的油。可供两人食用。



国际犹太素食主义者协会

该协会成立于1964年，成立以来一直受到很多著名的犹太宗教权威的支持。这些人不仅加入了该组织，还积极参与该组织的各项活动。他们定期出版《犹太素食主义者》刊物，其影响力遍及欧洲、美国、加拿大、南非、澳大利亚和以色列。

为什么要成立国际犹太素食主义者协会

1)因为在《创世纪》(1: 29)中，上帝要求人类吃的最初的食物就是素食：“看，我已经赐给你土地上的每一种植物，每一株植物的籽都结在它的果实中：你要以这些果实为食。”

2)因为对动物的宰杀和食用仅作为人的罪恶的结果而存在，这种行为总会遭到诅咒。(《创世纪》9: 5)

3)因为现在的肉类食品都是极度残忍的产物，这是对犹太教教义的违背。98%的肉类和禽类(无论是否符合犹太教教义)都来自工厂化的农场，违反了《旧约》首五卷的很多基本条款。

4)在动物体内注射危险的生长激素和改变性别的荷尔蒙，就意味着这类肉食不可能符合犹太教的教义，因为这种做法篡改和违反了“安息日”戒律(第四条戒律)。根据教义，我们必须恢复素食主义的生活方式。

5)“安息年”是我们最重要的教义之一。世界上谷物和豆类中的75%都被用来喂养数十亿只人工养殖的动物。如果有这么巨大数量的动物需要喂养，那么对于土地的“安息年”就无法实施。而在素食主义的经济环境中，“安息年”教义完全可以得到实施。

6)在宗教经典中，食用肉类食物从来没有被作为一种遵守教义的行为而得到任何希望的承诺。希望的承诺总是被给予葡萄园、花园和田野的产物。根据宗教经典，屠杀是一种野蛮的倒退行为，在人类逐步返回伊甸园的进程中必须被完全摒弃。



酸甜卷心菜苹果汤



3/4 杯番茄汁

2 杯蔬菜清汤

6-8 杯水

半棵白卷心菜，完全切碎

2 只烹饪用大苹果（酸味），切碎

1 只中等大小的洋葱，

去皮切碎

海盐和现磨的黑胡椒

1 只柠檬，榨汁

适量蜂蜜



将番茄汁和蔬菜清汤加水煮开。加入卷心菜、苹果和洋葱，烧开后改用小火炖 1-2 小时，直到卷心菜口感鲜嫩。加适量海盐和黑胡椒粉调味，再加入柠檬汁和一茶匙左右蜂蜜，调出酸甜味，趁热上桌。

摘自《达豪日记》

我拒绝吃肉，因为我不能用其他生物的痛苦和死亡来营养自身。我拒绝这样做，因为我自己就在遭受如此巨大的痛苦，以至于我一想到自己的痛苦就能感受到其他生物的痛苦……没有人抓我、没有人杀我，我就感到高兴；既然这样，那我还为什么要去宰杀其他的生物，让它们为了满足我的快乐和方便而受伤或死去呢？

——艾德加·库普弗尔-考博
维茨，德国达豪纳粹集中营

国际奶牛保护协会（ISCOWP）

国际奶牛保护协会成立的目的是为现行的农业运作提供更加自然的替换方式，因为现行的农业不仅太过依赖于工业化，而且完全为工业化服务。国际奶牛保护协会希望向每个人推行一些健康的做法，比如利用奶牛和公牛所提供的能量、适当训练公牛、采用符合生态系统发展的自然耕种方式，以及建立在对奶牛终身精心保护基础上的含乳品素食主义饮食等。1991 年 2 月，该协会在北卡罗莱那州的依夫兰德建立了第一个农场保护区。

请记住，牛是农场的支柱，而不是灵魂的支柱。

——巴拉巴德拉·达萨



燕麦片曲奇



半杯黄油

1/3 杯植物油

1 杯红糖

1/3 杯牛奶

1 茶匙香草

2 杯半面粉

1 茶匙烘烤粉

1 茶匙烘烤用苏打

1 茶匙食盐

3 杯燕麦

1 杯角豆片

葡萄干适量



将黄油和植物油加在一起搅拌，然后加入红糖搅拌。再加入牛奶和香草，打至顺滑。加入面粉、烘烤粉、苏打和食盐，充分搅拌。最后加上燕麦和葡萄干，搅拌均匀。用 350 华氏度烤大约 15 分钟，至底层开始变成棕色即可。大约可以制成 36 块曲奇。

我们还要向读者推荐其他两个保护奶牛权益的组织：

“认领一头奶牛”组织

“认领一头奶牛”组织位于宾夕法尼亚州罗依尔港的吉塔 - 那嘎里农场。在占地 350 公顷的土地上，该组织现在养殖了 117 头奶牛和公牛。该组织想提供一个《吠陀》经典中所描述的奶牛保护范例，让动物安详地在此颐养天年，而免遭被屠宰的噩运。该组织经常邀请人们来农场参观，亲眼看一看这里的管理与标准的牛奶或牛肉农场的本质区别。该组织所提供的认领计划使人们可以通过每月捐赠 30 美元来“认领”一头奶牛，这 30 美元涵盖了饲料和养殖的费用。作为回报，“认领一头奶牛”组织每季度都会给其成员寄去简讯、香甜可口的牛奶糖和“奶牛佳丽”的照片。

“利用牛的力量作为替代能源”

“利用牛的力量作为替代能源”俱乐部想要实践巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笱的教导，即发展牛的力量作为农业生产中能量的主要来源，在经济生活中注意保护牛，并以此为基础建立一个理



想的精神家园。俱乐部的目标是要推行小规模、本土化的可持续发展农业。

反活体实验联盟 (LAV)

反活体实验联盟是一个非暴力性的组织,致力于保护所有生物的健康和尊严,主要通过研究、立法、分发教育材料和直接干预来进行斗争。它是意大利最大的反活体实验暨动物权益保护组织,同时也是整个欧洲最重要的组织之一。该联盟最初建立于1977年,自1980年以来活动范围延伸到了动物保护领域,但仍然把反活体实验看作其最重要的活动,因为该联盟认为活体实验违背科学。最近,该联盟又资助了动物权益欧洲联盟(ERA),这是具有相同目标的各国组织之间的一次成功合作,致力于在各自的国家中通过非暴力、直接的合法行动和教育,以及提升欧洲的动物权益伦理和生存质量,为非人类的动物的需要、健康和利益而斗争。该组织全身心地投入这场斗争,以获得超越物种界限的正义。反活体试验联盟和其他一些加入动物权益欧洲联盟的组织,都在尽最大的努力让我们的世界变成一个更加适合人类和动物生存的地方。

以下这份食谱是意大利美食中的经典食谱,由反活体实验联盟充满活力的领导人吉安卢卡·菲里塞蒂和阿多尔夫·桑索里尼提供。

米馅西红柿



4只大西红柿(形状越圆越好)

4勺米

1瓣大蒜

1小把欧芹

一些紫苏叶

1杯橄榄油

牛至适量

食盐和胡椒粉适量



将西红柿切开,形成“杯子”和“盖子”。将“杯子”和“盖子”分别掏空,将掏出的瓤放在一边备用。在西红柿的内壁撒上适量食盐、胡椒粉和少许橄榄油。取一只碗,将生米与刚刚切碎的欧芹和紫苏叶拌在



一起，同时加上1瓣拍碎的大蒜（待会儿还要取出，其功能只是为了添加蒜香）、1撮牛至、几勺橄榄油和西红柿瓤。

拌匀之后取出大蒜瓣，将馅料填入4只西红柿杯中，然后盖上西红柿盖。把西红柿放在抹过油的烤盘中，之间铺上切成大片的土豆。倒入足量的橄榄油，置于烤箱中烤大约45分钟。既可以作为配菜趁热食用，也可以作为冷盘在主菜之前食用。

北美素食主义者协会

北美素食主义者协会成立于1974年，是一个非盈利性的教育组织，致力于推行素食主义的生活方式。自成立以来，该协会就隶属于素食主义者国际联盟。从1974年至今，该协会已经组织和资助了一年一度的素食主义者会议以及其他一些世界性的活动。北美素食主义者协会始终在进行不懈的努力，为其成员、公众、地方团体、对素食主义感兴趣的组织以及媒体提供准确的信息。他们在教育方面的努力主要包括：出版季刊《素食主义之声》、资助地区和全国性的会议、用邮件形式分发书籍和其他教育材料（包括到各种相关会议的会场分发），以及回答来自社会各阶层的咨询。作为世界素食主义日（每年10月1日）相关活动的发起者和组织者，北美素食主义者协会希望通过推行素食主义，为人们带来欢乐、同情心和健康。

菠菜饭



4根芹菜，切碎

1只洋葱，切丁

1只青椒，切丁

2瓣大蒜

1汤匙植物油

1茶匙胡椒粉

1茶匙茴香

1茶匙食盐

半茶匙牛至

1茶匙紫苏

1/4茶匙红辣椒粉

1杯切成丁的西红柿

3杯刚刚煮好的热米饭



用植物油煎炒芹菜、洋葱、青椒和大蒜，直至口感鲜嫩。加入胡椒



粉、茴香、食盐、牛至、紫苏、红辣椒粉和西红柿，炒至西红柿变软后，倒在热米饭上拌匀食用。

“人类善待动物”组织 (PETA)

如果没有社会运动来推动社会发展的话，我们的生活中还将存在以下现象：合法的奴隶制、童工、妇女无投票权、种族隔离和非自愿的人体实验。我们可以联合起来，加大呼吁的力度，以改善动物的处境。作为这一运动的开始，你可以接受这样一种信念：动物并不是属于我们的，我们不能吃它们的肉，穿它们的皮毛，不能用它们来做实验，也不能把它们作为娱乐的工具。

——阿莱克斯·帕奇克主席；茵格里特·E.纽克尔科主任

“人类善待动物”组织是美国全国性的非赢利组织，致力于保障动物权益和改善所有动物的生活。

墨西哥神奇玉米卷

有了墨西哥神奇玉米卷，谁还想去吃牛肉？你的家人肯定每天都盼望着享受这道经典美食。



半只洋葱，切丁

2瓣大蒜，捣碎

1只小辣椒，切丝

1汤匙植物油

豆腐适量

生菜少许

1汤匙胡椒粉

1/4茶匙磨碎的茴香

1/4茶匙干牛至

6张玉米薄饼或者现成的

玉米卷皮

番茄酱适量

鳄梨少许



将洋葱、大蒜和辣椒在植物油中煎炒2-3分钟，然后加入豆腐、胡椒粉、茴香、牛至和酱油，煮3分钟。再加入番茄酱，用小火炖至卤汁基本收干。取一只厚底锅（不要抹油），将玉米薄饼放在上面加热，不时



翻动，直至薄饼变软，可以轻易弯折。（如果你用的是现成的玉米卷皮，可以省略这一步。）舀一勺酱放在薄饼中央，对折，然后从火上移开。上桌时加上切碎的生菜、洋葱、西红柿和鳄梨作为装饰。

“重返伊甸园”素食超市

“重返伊甸园”素食超市是由乔蒂·温迪和阿伦·普尔塞尔三人共同拥有和经营的。1992年8月，阿伦被诊断为结肠癌，并且参与家族式企业经营的两个叔叔也于同年死于癌症。阿伦就在这时与妻子温迪达成了共识，认为他们应该进行彻底的改变，但他们并不确定具体的改变方向。当阿伦在家中手术后的恢复和接受化疗时，他每天都能从报纸、新闻中看到很多报道，警告我们食品供应中的化学物质，以及过多食用快餐食品的危险。1993年4月，在杂货零售方面毫无经验的温迪和阿伦开始研究天然食品工业。他们走访了麦德龙设在亚特兰大的每一家分店，与运输商密切合作，还和顾客交谈以了解他们的购买需要。同年7月，他们选定了店址，并且他们的女儿也加入进来，最终形成了今天的“三人领导格局”。在接下来的6个星期中，他们每个人都做了巨大的努力，以确保超市于9月1日如期开业。9月1日这一天终于到来了，“重返伊甸园”素食超市正式开业。随着一系列转型工作的完成，他们三个人都以为下面的路会好走一些，然而他们的工作实际上才刚刚开始。每个月甚至每一天，普尔塞尔一家都会获得更多关于顾客需求的信息。时光就在不知不觉中流逝，他们始终感觉自己是在为同伴们做一件有益处的事。1994年11月，牛骨胶完全从货架上撤下——“重返伊甸园”素食超市从此成为一家完全素食主义性质的商店，所售商品中不含任何来源于动物的物质。“重返伊甸园”素食超市现在知名度很高，是全美4家完全素食主义性质的超市之一，营业面积7000平方英尺，商品种类超过10,000种，为顾客提供了最为广泛的选择范围，无论是严格的素食主义者还是追求新奇的消费者都能在此买到他们想要的商品。“重返伊甸园”素食超市出售各种全天然食品、维生素、食物添加剂、保健美容用品以及有机产品。



全素“蛋奶火腿蛋糕”



- 1 罐“维吉·卡斯”牌全素干酪
- 1 块“莫里·奴”牌嫩豆腐
- 1 杯“维斯特索依”牌无糖豆奶
- 1 茶匙“生物威力”牌植物浆
- 1 茶匙粗磨的黑胡椒
- 4 汤匙“安乐吉”牌鸡蛋替代品

- 4 汤匙“莱特莱夫·法金”牌素熏咸肉丁
- 1 把有机嫩菠菜，洗净晾干
- 1/4 只红洋葱，切丁
- “索依马吉”牌素巴尔马干酪
- 1 张“枫叶街”牌大麦馅饼酥皮



将“维吉·卡斯”牌全素干酪和豆腐混合在一起，用小火加热，加入豆奶，边煮边搅动（混合物看起来会微呈颗粒状）。加入剩余的配料拌匀。将其倒在馅饼酥皮上，上面撒上“索依马吉”牌素巴尔马干酪。用华氏 350 度烤 45 分钟，至馅饼变硬即可。切成 6 份上桌。

旧金山素食主义者协会

旧金山素食主义者协会成立于 1968 年 10 月，是美国历史最悠久的素食主义者协会之一。以下食谱由该协会的主席迪克西·马西提供，他从 1957 年起就成为了一名素食主义者。

蔬菜馅辣味玉米馅饼



- 用 1/4 杯植物油煎炒 4 杯切碎的各种蔬菜（蘑菇、洋葱、辣椒、芹菜等），或用 1/4 杯水煮一下也可以
- 1 茶匙茴香

- 1 茶匙食盐或由蔬菜制成的盐当蔬菜开始变得透明时，加入 1/4 杯芝麻香油
- 1 枚小橄榄，切碎
- 大豆干酪（可选用）



当上面的混合物完全烧热之后，将其分别倒在 4 只玉米薄饼上，卷成馅饼状。置于烤箱内烤至薄饼变成棕黄色（用油煎至棕黄色也可以）。在上面浇上足量的鳄梨酱。



鳄梨酱制法

用搅拌器搅拌一只大鳄梨，同时加上：



4 瓣大蒜

半杯杏仁或其他坚果制成的黄油

1 汤匙植物油

1/4 杯食盐或酱油(可根据口味适

半茶匙盐

当减少)

1/4 杯水



拌好后浇在馅饼上。这种酱也可以配上蔬菜或色拉食用。

斯瓦南达天然食品合作组织

斯瓦南达社区所属的天然食品合作组织是美国东南部最大的消费者合作组织。在二十多年的时间里，该组织一直为亚特兰大地区提供高质量的天然食品和有机食品。该组织供应最优质的蔬菜和香料、当地的有机农产品、维生素及添加剂、天然食物杂货等。斯瓦南达天然食品合作组织还一直开设健康、烹饪和营养方面的课程，并提供介绍健康生活信息的小册子。他们尽量避免从那些漠视动物权益和环境保护的公司进货，而更加倾向于当地的供应商、制造商和种植者，特别是那些在商业运作过程中显示出人道主义和非剥削精神的公司。以下产品他们坚决不进货：

- a) 包含人工化学物质的食品、转基因食品和经过辐射处理的食品；
- b) 含精炼糖的苏打水（他们只出售含果糖的苏打水）；
- c) 所有通过宰杀动物而获得的动物肉或动物副产品，包括牛肉、家禽和鱼类；
- d) 通过虐待动物的残忍实验而开发出来的肥皂和化妆品。

斯瓦南达天然食品合作组织的使命是加强社区的力量，更为有效地改善健康和生活状况。完成这一使命的具体途径如下：

- a) 让成员可以非常方便地参与各项活动；
- b) 向亚特兰大及周边地区提供天然食品和有机食品，以及其他环保产品；
- c) 提供关于合作原则、个人健康、环境保护和消费问题等方面的教



育课程:

d)与当地社区及全球合作运动建立良好的关系。

斯瓦南达天然食品合作组织是一个由消费者拥有的合作组织。这也意味着该组织为来此购物的顾客所拥有,而不是受某个人或几个投资者所支配。即使你不是该组织的成员也可以来此购物,但其成员将以一种特别的方式参与组织的经营。

以下食谱由斯瓦南达天然食品合作组织饮食部经理约翰·考驰提供。

大米色拉



3 杯煮好的米饭

1/4 杯烤熟的腰果

1/4 杯胡萝卜

1/4 杯芹菜

半杯豌豆

1 根青葱

1/4 杯红辣椒

2 盎司咖喱醋油沙司

2 盎司芝麻醋油沙司

1/4 茶匙新鲜生姜

1 撮姜黄根粉



将所有的配料搅拌均匀,即可上桌。但是如果放置1个小时左右的话,色拉的味道会更加浓郁。你也可以把色拉放入冰箱,冷冻后上桌。

素食主义思想传播网

素食主义思想传播网(VAN/VEGANET)成立于1980年,是一个完全自愿参加的无派系、非赢利性的教育和社会服务组织。该组织将全国的消费者、社区和公司连成一个便利的网络,通过对食物的明智挑选来提倡环保、慈善和健康。同时,该组织还致力于增进公众对于素食主义生活方式优越性的认识,帮助消费者做出明智的饮食选择,让各种素食主义产品和服务更加深入人心,协助地方素食主义组织的组建和发展,推行健康的生活方式、环境保护和对所有生物的尊重。素食主义思想传播网策划并资助了“素食主义思想传播月”,这是一项全国性的庆祝活动



动,于每年十月举行。该组织还拥有—个演讲者办公室、研究文献图书馆以及一个专为消费者设立的邮箱——VEGEKIT,同时提供信息和参考服务。

以下这份食谱由田纳西州孟菲斯素食协会主席布拉德·伍尔夫邮寄至素食主义思想传播网。

假日南瓜盅

南瓜盅是一道在节假日食用的理想主菜。在这道菜中,南瓜本身就是容器,因此非常吸引人。它是火鸡和熏咸肉的绝妙替代品,不仅更加健康,也更加入道。



- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1 只大南瓜,其宽度必须大于高度,并且能够在桌子上放稳 | 6 只新鲜的大西红柿,去皮,煮熟 |
| 2 杯干芸豆,用 5 杯水浸泡一夜后晾干 | 1 汤匙干牛至或 2 汤匙新鲜牛至 |
| 2 只中等大小的黄洋葱,切丁 | 1 汤匙干紫苏或 2 汤匙新鲜紫苏 |
| 1 大瓣大蒜,捣碎 | 2 片月桂树叶 |
| 2 汤匙橄榄油或半杯水 | 1 茶匙干莫兰角或 2 茶匙新鲜莫兰角 |
| 3 杯新鲜的玉米粒或冻玉米粒 | |
| 1 茶匙食盐(可适量增减) | |
| 半茶匙黑胡椒粉(可适量增减) | |



南瓜的处理方法:将南瓜切开,形成“碗”和“盖”。先用勺子把南瓜盖中的籽、茎和其他纤维挖去,然后将南瓜盖放下再用烤曲奇用的包布盖上,置于烤箱中用 325 华氏度烤 30 分钟(或置于微波炉中用高火烤 15 分钟),烤至有些变软。用一只大勺子挖出南瓜瓤,切丁后放在 4 只杯中。注意在每一边至少要留 1 英寸的距离,以使南瓜能够在桌上放稳。馅料的处理方法:在一只 5 夸脱的厚底锅中加入 2 汤匙橄榄油,煎炒洋葱和大蒜(或者用半杯水将洋葱和大蒜煮熟)。然后加入泡好的芸豆、南瓜丁、牛至、紫苏、月桂叶、黑胡椒粉和墨兰角,加水至配料以上 2 英寸处。煮开后将火捻小,加盖用小火炖 2 小时,不时搅动,至芸豆酥烂即可。加入西红柿、玉米和食盐,煮开



后将火捻小，再炖30分钟即可。

准备上桌之前，将南瓜碗放在碟子上，把热腾腾的馅料盛入南瓜碗中即可。

素食主义者国际联盟：用爱喂养全世界人民

素食主义者国际联盟是一项文化运动，旨在推行素食主义精神追求，为穷人提供免费的素食。世界需要一种新的伦理观，我们认为崇高的素食主义就是改善全球状况最快捷、最安全的途径。

每天，这个温和却有力的无派系网络都在扩大，不断为美国和整个世界带来积极的改变。其成员的思想也从最初迂腐的“美国梦”转向一种全新的视野，即将爱心、知识和对生命的尊重融为一体。

在不久的将来，人们将能够种植自己的食物、治疗自身的疾病，并自由选择自己的信仰。冷战（这是政治家们为了吓唬和控制大众而刻意制造出来的一种人为局面）的结束加速了这一进程。这令人十分欣喜。

我们的目标是通过鼓励和推行免费素食发放来教会人们科学的饮食习惯，从而消除世界范围内的饥饿现象。素食主义不是一个暂时性的风潮，而是我们人类获取食物最自然、最真诚的方法。我们素食主义者国际联盟正站在这场全球复兴运动的最前沿，而这场复兴运动必将深刻地影响千百万人。

很多社会变革方面的专家都试图理解和定义现在的社会局面。后工业化学家艾尔文·托夫勒将其称为“第三次浪潮”；而未来学家海泽尔·汉德森则称其为“太阳能时代”；约翰·奈斯比特称之为“地球村”（该概念出自媒体预测专家马绍尔·迈克卢汉之口）中的“信息时代”；物理学家弗里特杰夫·卡普拉将当前这个历史时期称为“转折点”。

星象学家们预测现在是跨入“宝瓶座”新时代的黎明阶段，“宝瓶座”新时代将是永恒快乐和幸福的时期。早在五百多年以前，克利须那王的最后一个老师斯里·凯坦亚·马哈普拉布曾现身班加罗尔，预言黄金时代即将到来——到那时，全世界的人都将成为信奉上帝的素食主义者，他们将在每一个乡镇和村庄的每一条道路上陶醉地舞蹈。



诺贝尔文学奖获得者艾萨克·巴什维·辛格解释说，“素食主义”是他用来反驳这个混乱世界的最强硬、最激进的言辞。修道士罗恩·皮卡斯基一直追随和研究阿西西的圣弗朗西斯（动物与生态的保护神）的贤明的教义，皮卡斯基宣称：“只有当人们学会爱自己和爱同伴时，素食主义才能在宇宙间盛行。并且非常有意思的是，到那时人们不会将这种做法看作是素食主义，而仅仅将其看作是一种爱的表现。”

著名的和平主义与民权运动领导人迪克·格列高利在1979年的一次被采访中预见：“素食主义肯定会成为一场人民的运动。”专业潮流预测师菲斯·波普考恩毫不犹豫地说过：“未来是素食主义的！”根据约翰·罗宾斯在《新美国饮食》一书中的论断，新美国的饮食将完全是素食主义的。素食主义绝不仅仅是历史长河中一段有限的时光——它是一种平和的心态，一种从古代一直延续到现代的生活方式。它就是人们所追寻的伊甸园。

诗人加利·尼德尔写道，一种根植于古代所有时期的伟大的亚文化现在正在迅速地传遍全球。我们不再把这个觉醒和积极变革的时期称为“亚文化”，而把它称之为“人性的真正时代”。

每个人在意识上的根本转变都将是十分重要的——在任何地方，人们都在以全新的方式表达对绝对真理的深深热爱，以及对所有生物的同情和尊重。这正是对抗目前占主导地位的残忍的屠宰场和肉食文化的真正途径。

这种对所有生命的关爱显示了更加细腻的人文精神、卓有成效的价值观和愈加清晰的理解，是对手足友爱之情的欣赏和回归。我们的目标是鼓励自发形成的组织，以最终停止靠宰杀动物为食物的恶性循环。

毫无疑问，我们正在接近人类历史上的一个重大转折点。为了解放整个社会，我们必须根除最后一项被政府认可的极大罪恶，即屠杀动物。很多世纪以来，对人类的杀戮受到政治家和宗教领袖的认同，它被称为“神圣的做法”和“道德的关系”，并不被认为是违背道德的，而被认为是依照上帝的旨意。奴隶贸易也在市场上被公开接受，它不仅被认为是合法的，而且被认为完全符合文明人类的基本原则及主要宗教的神圣条款。

有些人极力想利用相同的理由来为折磨动物的行为开脱，但很多明



智而敏感的人士已经注意到了目前正在发生的积极改变，他们认为这种改变将最终导致新的文明的出现，而以往的每个时代都十分渴望这种新的文明。我们已经非常接近这种新的文明，它在很短的时间内就能变为现实。这将是历史上第一场和平的全球革命。素食主义革命阻止了杀戮的行为，教会人们对所有生命的爱和尊重。现在请跟我们一起设想一下这个令人兴奋的全新前景：如果人们都停止食用肉类食物并由此发掘出他们的全部潜能，地球将会是什么样子呢？请记住：我们急需你的爱、你的同情心和你富于创造性的想像力来促使这个理想新纪元的诞生。上帝、天使、人类、动物、植物，甚至其他星球上的生物都是相互联系、密不可分的。

人类的第三个千年已经到来，这对于我们每一个人来说都是无法抗拒而又极具吸引力的。新千年不是一个虚无缥缈的梦想、海市蜃楼或者新时代的乌托邦——我们是在说一件真实而完全有可能的事情，在一个全新的幸福社会中，任何形式的屠杀都只是关于过去蒙昧文化的古老而残忍的记忆。

不要望着天空指望《旧约全书》中“神赐食物”的降临。提升你的精神信仰，在此时此地就担负起责任，到街上去走一走看一看，寻找你的兄弟姐妹，带着爱心与他们分享你“每天的面包”。

赶快加入素食主义革命吧！

热爱、尊重并祝福所有的生命！

上帝保佑你！

惊喜大黄布丁



4 杯切成片的大黄

3/4 杯面粉

1 茶匙烘烤粉

半杯燕麦片

1 半杯白糖

1/4 杯黄油

半杯牛奶

1 汤匙玉米面粉

半杯开水

一小撮盐



将大黄洗净，切成半英寸至 1 英寸厚的薄片，然后均匀地铺在事先抹过油的烤盘上。把面粉、烘烤粉和食盐混在一起筛一下，然后加入燕



麦片。加热以溶化黄油，并加入 $3/4$ 杯白糖，然后将此混合物和牛奶分几次倒入配好的面粉中，边倒边揉，直至完全揉和均匀。把揉好的面饼放在大黄片上。将剩下的 $3/4$ 杯白糖、玉米面粉及一小撮盐拌匀，倒在面饼上。然后浇上半杯开水。用中等温度烤大约一个小时。上桌时撒上打成糊状的奶油，热食冷食均可。

素食主义资源组织

素食主义资源组织是一个非赢利性组织，其目标是为学校、工作场所和社区带来健康的转变。该组织定期向其会员邮寄他们所出版的双月刊《素食主义通讯》，深受会员欢迎。素食主义资源组织还为消费者、教师和健康保健工作者提供书籍、宣传小册子和软件资料。

阿苏尔甜酱

这道甜点在伊斯兰教国家具有十分重要的意义，经常被用来纪念一年中的重大事件。人们相信这道甜点起源于圣经中的大洪水逐渐退去，诺亚和他的家人得以重新登上陆地之时。诺亚一家人收集起他们以前所留下的食物——主要是干果和坚果——然后将其倒入一只大锅中煮熟。根据传统，这道菜必须与至少 7 名穷苦的邻居分享。



- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1 杯麦莓（一种浆果，健康食品商店有售） | 10 只干杏脯 |
| $3/4$ 杯核桃仁 | 半杯葡萄干 |
| 半杯榛子仁 | 1 杯白糖或者其他甜味剂 |
| 7 只干无花果 | $1/4$ 杯玫瑰水（可选用） |
| 鹰嘴豆适量 | 肉桂适量 |



将麦莓、核桃仁及榛子仁、鹰嘴豆分别放在 3 只碗中浸泡至少 8 个小时。然后把鹰嘴豆揉搓一下，尽可能去掉皮，把皮和水一并倒掉。在鹰嘴豆中重新加入清水，煮至酥烂。把麦莓沥干，加入大约 8 杯清水后，加盖煮至酥烂。同时将干果在 1 升温水中浸泡约 15 分钟，沥干并切碎。麦莓煮好后，去掉多余的水分，在食品搅拌机中搅成糊状。



取一只大号汤锅，把麦莓、干果、坚果仁、葡萄干、糖（或甜味剂）等混合在一起，用小火炖，注意不要加盖并不时搅拌，炖大约15分钟，至比较粘稠状即可。在煮的过程中可适量加水。煮好后撒上肉桂，如果可能的话，再加入一些玫瑰水。冷食热食都可以。可供10人食用。

——摘自《素食主义通讯》，食谱由博尔森·戴维斯提供

佐治亚州素食主义者协会

该协会于1990年9月召开了第一次正式会议，从此便逐步成长为美国最大的素食主义者协会之一。该协会已经发展了佐治亚州北部分会，会址设在克雷顿；以及佐治亚南部分会，专为那些居住在亚特兰大地铁以南桃树城、非耶特维尔和泰罗恩地区的人们服务。该协会正计划在整个佐治亚州区域内建立更多的分会。协会每个月都活动，通常会员各自带来自制的食物，共同享用。协会还为单位和组织提供演说，并开设了一门名为“走向素食主义”的课程，由亚特兰大几所社区学校的成员授课。该协会也在社区学校开设素食烹饪课程。佐治亚州素食主义者协会的会员每月可以收到一份简讯，介绍各种与素食主义有关的信息。

胡萝卜蛋糕

将烤箱预先加热至350华氏度。



- | | |
|------------|-------------|
| 1 杯色拉油 | 3 杯磨碎的生胡萝卜 |
| 2 杯红糖 | 1 杯切碎的坚果仁（核 |
| 1/4 杯水或者豆奶 | 桃或者山核桃） |
| 4 杯未经漂白的面粉 | 1 小罐带汁水的碎菠萝 |
| 2 茶匙烘烤粉 | 块（将汁水沥出，如果 |
| 2 茶匙烘烤用苏打粉 | 汁水的量不到1/4杯， |
| 1 茶匙食盐 | 加入足量的水或者豆奶 |
| 1 茶匙半肉桂粉 | 兑成1/4杯） |
| 半茶匙混合调味料 | |





将色拉油和红糖混合在一起，加入水用力搅拌。把面粉、烘烤粉、苏打粉、食盐、肉桂粉和混合调味料用筛子筛一下，加入油汤混合物中。再加入胡萝卜和坚果仁，搅拌均匀后，倒入3只烤盘（事先涂过油和面粉）或者一只9×13英寸的蛋糕烤盘中，用350华氏度烤35-40分钟。将牙签插入蛋糕中央，如果抽出时上面很干净，则说明已经烤熟了（如果用小烤盘烤的话，时间可以短一点儿）。

柠檬冻



4杯制作甜品的糖

1根人造奶油，适当软化

1只柠檬，榨汁并将皮切碎



将电动搅拌机调至低速，把糖和人造奶油打成糊状。每次加入一点儿柠檬汁，直至达到适当的浓度。撒入柠檬皮碎粒。冻成一只大号的冰糕。

修道士兹恩

茄子烧豆腐



3汤匙芝麻香油

1/3杯切碎的洋葱

3瓣大蒜

3 1/3杯茄子，去皮，切成半英寸

见方的小块

1茶匙切碎的新鲜生姜

1/8茶匙切碎的大茴香

1/4茶匙食盐

1/8茶匙胡椒粉

如果可能的话还可加入

1撮辣椒粉

2汤匙塔马里酱

2/3杯水

1茶匙米醋

1茶匙枫树糖浆

2汤匙半水

4茶匙竹芋粉

1磅豆腐，切成小块



取一只大号深底锅，加油烧热，煎炒洋葱和大蒜。当洋葱变软

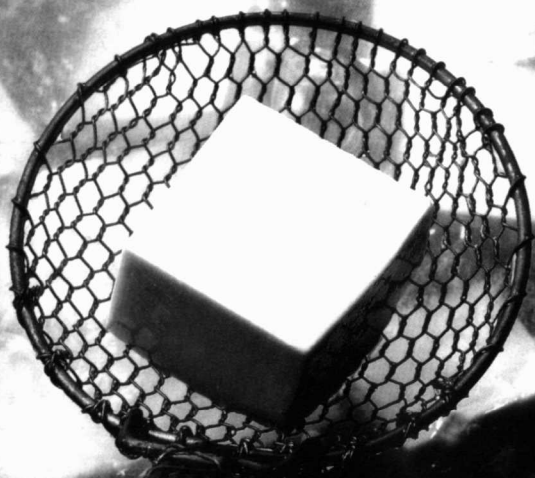


时，倒入茄子、生姜、大茴香、食盐、胡椒粉和辣椒粉，炒至茄子开始瘪下去。

加入塔马里酱、水、米醋和枫树糖浆，加盖煮大约15分钟，至茄子酥软即可。将2汤匙半水与竹芋粉混合，倒入茄子中，用小火炖至浓稠，加入豆腐，再煮5分钟。趁热上桌。可供4-6人食用。

这份食谱摘自《众神的食物：素食主义与世界宗教》，林恩·贝里著，毕达哥拉斯出版社。





第 11 章

来自于素食餐馆的食谱

更多的人死于胃，而非刀剑。

——西尼卡，罗马哲学家（公元前4年—公元65年）

关于素食主义的民意测验

全国餐馆协会于1991年委托盖勒普进行了一次民意测验,结果显示,有大约30%的被调查者说他们外出就餐时在寻找一家提供素食的餐馆。

佐治亚州亚特兰大太阳花咖啡馆

“我们的目标是为您提供美味健康的食物,这些食物借鉴了亚洲、欧洲和西南部的烹饪方法。该餐厅为无烟餐厅,环境幽雅。我们大部分的食物都遵守严格的素食主义,烹制时不使用任何动物产品;有些食物只使用少量的干酪和牛奶。我们同时提供外卖、外送和宴会服务。”

巧克力蛋糕



3杯万能粉(不要“金牌”牌的),也可以

将其中的1杯换成小麦面粉

2茶匙烘焙用苏打粉

半茶匙食盐

3/4杯可可粉

3/4杯(1根半)人造

奶油,适当软化

2杯糖

1/4杯水

1/4杯豆奶兑上半杯水

稀释

1茶匙香草



将面粉、苏打粉、食盐、糖和可可粉混合,放在一边备用。把人造奶油打成糊状,边打边慢慢加糖,然后加入1/4杯水,充分搅拌。将面粉和稀释豆奶分几次加入搅拌器中,注意第一次和最后一次加的必须是面粉,再加入香草。打开搅拌器,用高速打大约5分钟。将打好的面浆分装在两只直径9英寸的圆形烤盘中(烤盘上事先抹上油和面粉)。用350华氏度烤30-40分钟(把牙签插进蛋糕中央部分,如果抽出来时很干净,则说明已经烤好了)。



蛋糕上的巧克力



8 汤匙 (1 根) 人造奶油, 适当软化

4 杯白糖

6 汤匙可可粉

适量豆奶



将人造奶油打成糊状。慢慢加入 2 杯白糖和所有的可可粉, 再倒入 1-2 汤匙豆奶。逐步加入剩余的白糖和足量的豆奶 (一次加一汤匙), 直至达到理想的稠度。可以先切下蛋糕的顶部, 事先单独冷冻, 这样处理起来会更加容易一点儿。

新西兰克里斯特切尔西高帕尔素食餐馆

猕猴桃酸辣酱



4 杯猕猴桃, 去皮切碎

汤匙液体奶油或植物油

1 杯粗糖

半茶匙茴香籽

半杯干醋栗

2 根肉桂

2-3 只青椒, 切碎

1 茶匙切碎的新鲜薄荷

1 汤匙切碎的新鲜生姜



在锅里加热液体奶油或植物油, 然后将新鲜青椒、茴香籽、肉桂和生姜末一并倒入, 用中火煎炒, 用木勺不断搅拌, 直至青椒变成浅棕色。加入切碎的猕猴桃, 再翻炒大约 5 分钟。加入糖和干醋栗, 用小火炖大约 15 分钟, 直至猕猴桃呈果酱状。注意炖的时候要不时搅拌。最后加上新鲜薄荷即可。

西丹奴·阿里格罗餐厅

这家饭店位于佛罗伦萨历史文化中心, 由大厨维尔吉里奥·波提尼和他的家人共同经营。在这里你可以享受正宗的意大利美食和意大利人的热情好客。



卡尔松



面团配料:

2 汤匙酵母

1 杯温水 (大约 105 华氏度)

1 茶匙食盐

1/3 杯植物油 (不要使用橄榄油)

2 杯面粉

煎炸用的植物油

1 茶匙胡椒粉

1/4 茶匙阿萨发提达粉

馅料:

半杯切碎的莫泽雷勒干酪

半杯巴尔马干酪

1 杯半乳清干酪

1/3 杯切碎的欧芹

1 杯炸透的茄块

2 茶匙食盐



把酵母倒入温水中, 放置 1 分钟, 然后加入食盐、植物油和面粉, 揉 3 分钟。在桌面上撒上面粉。把面团分成 8 个直径 2 英寸左右的球, 包上湿布, 放在一旁发酵 45 分钟。在发面的同时, 把所有的馅料拌在一起。将植物油倒入锅中烧至非常热。

将每个小球擀成直径 6 英寸左右的面片, 将馅料分成 8 份, 分别放在每个面片中央, 然后对折。用叉子将边缘压紧。放入热油中, 每面煎 1 分钟, 至表皮成红棕色。趁热上桌。可供 8 人食用。

加利福尼亚洛杉矶高文达餐饮俱乐部

精美豆腐三明治配玉米片

三明治 (1 只)



老豆腐 1/4 磅

液体奶油

酱油

不含干胃膜的干酪

生菜

切成片的西红柿

酸奶油

豆芽

芥末

番茄酱

水

2 片你最喜欢的面包





将豆腐切成4片半英寸宽的长方形(注意切的时候要一刀切到底)。在煎锅中倒入液体奶油或植物油,烧至冒烟,将豆腐炸成深黄色后捞出,沥干油分,然后浸泡在由50%的水和50%的酱油调成的酱汁里,加盖放置大约1个小时。取两块你最喜欢的面包,在一片上抹上番茄酱,在另一片上抹上芥末。(如果你喜欢的话,把面包放在烤面包机上烤一下也可以。)在两片面包之间夹上豆腐、生菜、干酪、西红柿、豆芽和适量酸奶油。

玉米片



玉米薄饼
酱油

液体奶油或植物油



将玉米薄饼像比萨饼那样切成8块,放入热油中炸至深黄色。捞出,沥干油汁,喷上酱油即可。

洛杉矶烟雾

加利福尼亚科技学院大气化学家格兰·卡斯最近进行了一项研究,表明在加利福尼亚的夏天里,惊人的烟雾的主要来源并不是喷气式飞机、香烟或者汽车尾气,而是在后院里和餐馆中烤肉时所产生的烟。

——摘自《素食主义新闻》,素食主义者协会通讯

澳大利亚墨尔本高帕尔素食餐馆

烤带馅鳄梨

在这道异常鲜美的菜中,鳄梨中被填上了由柠檬、辣椒、椰汁酱浸泡的豆腐和绿豌豆,并被放在烤箱中烤制。

准备时间:10分钟。烹制时间:10分钟。烤制时间:10分钟。



2只大鳄梨(硬一点儿的为好,但
一定要是成熟的)



2 汤匙 (40 毫升) 橄榄油

1 汤匙 (20 毫升) 甜酱油

1/4 茶匙 (1 毫升) 黄色阿萨发提达粉

1 块火柴盒大小的奶油椰子, 切碎

1 茶匙 (5 毫升) 切碎的生姜

半杯 (125 毫升) 煮过的豌豆

1 杯 (250 毫升) 老豆腐, 切成 1.25

半杯 (20 毫升) 新鲜柠檬汁

厘米见方的小块

1 茶匙 (5 毫升) 食盐

1 茶匙 (5 毫升) 中国芝麻香油

1 汤匙 (20 毫升) 切碎的鲜芫荽叶

辣椒酱适量



制作方法

1. 用刀仔细地削去鳄梨皮, 然后一分为二, 除去中间的籽。

2. 用一把勺子刮出鳄梨的果肉, 只留下 1.25 厘米厚 (半英寸) 的边。把鳄梨肉粗切成大块。

3. 取一只无柄厚底煎锅, 用中火把橄榄油烧热, 加入阿萨发提达粉, 煎炒几秒钟。然后加入生姜煎炒一分钟。再加入豆腐仔细煎炸。当豆腐变成棕色时, 淋入芝麻香油、辣椒酱和酱油, 再倒入奶油椰子, 煎至溶化。

4. 加入豌豆、柠檬汁、食盐、切碎的新鲜芫荽叶, 搅拌均匀。最后加入鳄梨片, 翻炒均匀后离火。将刚才准备好的鳄梨小心地放在耐火的碟子上, 填入馅料。事先把烤箱预热至 180 摄氏度 (355 华氏度), 烤 10 分钟后立即上桌。可供 4 人食用。

纽约梦之房

这家由安吉尔·莫里诺·西古娜经营的饭店专营各种清淡食品。他们用来烹饪的所有水果、蔬菜和谷物都是有机种植的。

全素炖菠菜



1 磅干鹰嘴豆 (洗净, 用加了一汤匙

半头大蒜

食盐的温水浸泡一夜)

1 只洋葱

2 磅新鲜菠菜 (只取菜叶)

1 茶匙红辣椒粉

6 汤匙特纯橄榄油

1 根新鲜的欧芹

1 片月桂树叶

1 只大西红柿, 切片



1 汤匙全麦面粉或混合面粉

1 汤匙海盐



把泡鹰嘴豆的水倒掉。取一只容量为6夸脱的厚底锅，加入2-3夸脱清水，烧热（但不要烧开）。倒入鹰嘴豆、半头蒜、1片月桂叶和1整只去皮小洋葱，加盖用小火炖2个半至3个小时。把菠菜叶切成小片，倒入锅中再煮15分钟。在平底煎锅中把油烧热，将剩余的洋葱切成丝，煎10分钟，当洋葱呈浅棕色时加入西红柿，稍煎一下后加入面粉翻炒。最后加入红辣椒粉炒几分钟后立即离火，以防止维生素损失。把煮好的混合物倒入食品搅拌器，打成酱。把酱浇在鹰嘴豆上，加适量食盐调味。把欧芹和蒜瓣放在白子里捣碎后，慢慢加入一汤匙鹰嘴豆，拌匀。将此混合物再倒回鹰嘴豆中，煮15分钟后即可食用。慢慢享用吧，祝您胃口好！可供6人食用。

法国巴黎加嘎那斯之家

杏仁馅考夫塔球

配细腻红番茄酱



半只中等大小的白色卷心菜

半杯粗切的杏仁

半杯粗切的西兰花

1 英寸长的去皮生姜，切成碎末

1 茶匙姜黄根粉

1 茶匙现磨的芫荽籽

半茶匙嘎拉姆马萨拉粉

1/4 茶匙红辣椒粉

1/8 茶匙阿萨发提达粉

5 片新鲜咖喱叶

半茶匙姜黄根粉

8 只中等大小的西红柿，去皮并切块

1/4 茶匙茴香籽

1 杯筛过的鹰嘴豆粉

3/4 茶匙烘烤粉

1 茶匙半海盐（可根据口味增减）

煎炸用的液体奶油

酱料：

1 汤匙液体奶油

1 英寸长的肉桂

半英寸长的生姜，去皮并切碎

1 茶匙小茴香籽

半茶匙黑芥末籽

1 汤匙粗蔗糖



1 茶匙半食盐 (可根据口味增减)

半茶匙嘎拉姆马萨拉粉

新鲜的西兰花, 切块, 用作装饰



将半只白色卷心菜洗净, 去除菜心。用一把大刀将其切成块, 以便放入搅拌器中。用搅拌器搅拌5-8秒, 均匀搅碎, 不要留有任何大块的卷心菜。把碎卷心菜从搅拌器中倒到大号混合碗里, 用手尽可能挤去多余的水分。在碗里加上切碎的杏仁、西兰花、生姜、姜黄根粉、芜荑、嘎拉姆马萨拉粉、红辣椒粉、茴香籽, 搅拌均匀。

在厚底锅中加一汤匙液体奶油, 用中火加热, 注意不要烧滚, 然后迅速加入生姜、肉桂、茴香籽、芥末籽, 炒至茴香籽开始爆裂并呈灰色 (建议使用防油爆面罩)。然后加入阿萨发提达粉、新鲜咖喱叶, 翻炒片刻后立即加入去皮西红柿块。

把火调大, 加入姜黄根粉、粗糖和食盐。当酱烧开后, 把火捻小, 炖大约15-20分钟, 直至酱汁醇厚顺滑。

在煎锅中加入液体奶油 (或者植物油), 用中火烧热。然后开始做考夫塔。把筛过的鹰嘴豆粉、烘烤粉和食盐混合在一起, 加入卷心菜中。这一步骤必须就在煎炸之前进行, 不要做的太早, 否则盐会让卷心菜出水, 你拌好的混合物就会变得一团糟。混合均匀后, 用手捏成直径约为3/4英寸的小球, 放在一边待用。当油烧热后 (注意不要烧到冒烟), 轻轻放入捏好的小球——不要一次放得太多, 否则考夫塔会太油腻。炸至深棕黄色, 用锅铲盛出, 放在纸巾上吸干油分。然后炸下一批, 直至全部炸完。在酱中加入嘎拉姆马萨拉粉。

在每个人的盘子中放上两至三个小球, 浇上酱, 切一些西兰花放在旁边作为装饰。把这道菜献给你所爱的人。可供6-7人食用。



意大利罗马马赫古塔素食餐馆

该餐馆由克劳蒂奥·梵里尼于1980年建立，如今已经成为意大利最著名的素食餐馆，环境十分优雅。该餐馆的美味素食吸引了著名电影导演菲德里科·费里尼和演员马赛罗·马斯托雅尼，在他们的影响下，这里成为意大利电影和电视明星们最钟爱的就餐地点。

酸辣酱拌面



1 公斤圣马扎诺西红柿（绿色，椭圆形）	30 克松子
1 瓣大蒜	20 克巴尔马干酪
1 只很辣的辣椒	3 汤匙特纯精炼橄榄油
1 小把紫苏	适量食盐



把大蒜切成碎末，并把松子切碎。把两者倒入一只装有油和辣椒的大号煎锅中。

将西红柿竖切成细长条，放进油锅里煎炒。我建议你最好使用很青很硬的西红柿。然后加盐和切得很细的紫苏叶。

把通心粉倒入滚开的盐水中煮熟后捞出，沥干水分，加入酱中，再煮一会儿，然后拌入磨碎的巴尔马干酪。可供4人食用。

加利福尼亚圣地亚哥“第二自然”素食咖啡馆

我们的目标是为人们提供一个轻松有趣的聚会场所，可以以公道的价格品尝到新鲜、天然的美食。我们致力于带着友善和尊重来为我们的顾客服务，尽力满足顾客的各种需要。

另外，“第二自然”还极力通过思想传播、教育和实例来推行素食主义、全面健康、人权、动物权利和环保主义。我们为无家可归者提供食物，广泛实行废物再次循环利用并积极支持公益事业。我们雇佣思想自由、乐观向上的人，给他们以爱、支持和具有极大发展空间的工作环境。通过日常活动，“第二自然”也正在形成更高的价值观，即更多的尊重、创造力、慷慨、忠诚、信任和爱。我们希望通过以上



方式与世界沟通。

香蕉角豆片蛋糕



取一只小碗，加入枫树糖浆、植物油、鸡蛋替代粉和香蕉，充分混合。再取另外一只碗，调面粉、烘烤苏打和角豆片。把两只碗里的食物倒在一起，搅拌30下。然后用勺子舀进长方形烤盘或两只圆形蛋糕烤盘，用350华氏度烤大约40分钟，把牙签插入蛋糕中央，拔出来时牙签非常干净就可以了。成品：12大片蛋糕。

加利福尼亚旧金山千年餐馆

千年餐馆的经营理念为崇尚健康生活、提供有机食物和支持可持续发展农业以及当地农产品供应商。

奎诺阿 - 玉米蔬菜糊

这是一道广受欢迎且制作方法简单的主菜。你也可以用这个配方制作薄煎饼的馅料，在薄煎饼上浇上番茄酱，你就做成了一道极好的早餐、午餐或主菜。你也可以用玉米煎饼代替薄煎饼，以获得更有乡土味的感觉。



半杯蔬菜清汤或清水

1只大葱，切碎

3只中等大小的熟西红柿

1/4茶匙辣椒粉

2只黄玉米，剥粒后约为1杯

半杯冻豌豆（用水略煮一下）

1罐16盎司的红芸豆，沥去水分

3瓣大蒜，切碎

1只中等大小红辣椒或青椒

2杯煮熟的奎诺阿和小米混合物
（也可以用其他谷物代替）

半杯新鲜紫苏叶，粗切

2汤匙新鲜墨兰角或者其他新鲜香料

适量食盐

适量胡椒粉



取一只大号锅，把蔬菜清汤（或水）煮沸。加入洋葱、大蒜和红辣椒（或青椒），用高火烧至洋葱呈半透明状。然后加入西红柿和辣椒粉，



烧至西红柿变软并开始出汁。加入玉米、豌豆、红芸豆，煮大约1分钟。加入煮熟的谷物混合物，拌匀。撒上紫苏叶、墨兰角、食盐和胡椒粉。与蔬菜色拉一起上桌。可供4人食用。

加利福尼亚自然风味餐馆

自然提供风味，我们提供服务。“我们的祝福和赞扬给予所有那些在我们这个丰饶慷慨却极其脆弱的地球上种植、培育、收获、搜寻和提供果实的人。”

卡摩尔



1杯米露（茶或水也可以）

半杯杏仁或其他坚果制成的黄油

1杯大米糖浆

1/4杯食盐或酱油（可根据口味适当减少）



把大米糖浆和米露煮成焦糖状。加入食盐和坚果黄油。充分混合。

华盛顿州西雅图静心小巢

混合蔬菜咖喱



半磅洋葱，切碎

1/3杯冻豌豆

2-3茶匙新鲜生姜，切碎

2汤匙花生油或橄榄油

2-3茶匙新鲜大蒜，切碎

1-2茶匙食盐

半磅西红柿，切碎（新鲜的或罐装的均可）

辣味调料（混合1/4茶匙辣椒粉、半茶匙嘎

3/4磅花椰菜，切成小块

拉姆马萨拉粉、1茶匙

3/4磅胡萝卜，去皮切成1英寸

茴香、1茶匙姜黄粉、1

见方的小块

茶匙芫荽粉）

半磅青椒，切成细丝



用中火把油烧热，当油稍微有些冒烟时加入洋葱，炸至半透明状，



然后加入大蒜炸至浅金黄色。加入生姜，继续翻炒，不要让其粘在锅底上。当生姜变成金黄色时，加入食盐和辣味调料。翻炒2-3分钟后，加入西红柿，再煮10分钟。加入胡萝卜煮10分钟。最后加入花椰菜和辣椒，煮熟即可。

烹调过程中要不断翻炒，以免蔬菜粘在锅底上。如果加盖的话，烹调时间可以适当缩短，但揭开盖子煮可以得到更加浓稠的酱，因为在烹煮过程中会有更多的水分被蒸发。

圣奇恩摩依语录

人们对于食物的意识在很大程度上取决于厨师的意识。

环境的清洁并不会立即或直接影响食物。它首先影响厨师的意识。当厨师受到影响之后，厨师制作出的产品自然也要受到影响。清洁和纯净是最重要的。在烹制食物时，如果你能具有深邃的意识的话，这将对你大有帮助。

以色列特拉维夫永恒餐馆

胡萝卜超级色拉



16 杯胡萝卜

4-6 杯大豆黄油

1 杯切碎的芹菜

1 杯切碎的辣椒

1 杯调味料

1 杯半发酵玉米片

半杯橄榄油

1 汤匙蔬菜盐

半杯塔马里酱

1 汤匙褐藻

1 杯蜂蜜



将所有配料混合在一起，拌匀即可。



亚里桑那杜克逊高文达餐馆

茄饼



1 只完整硬实的茄子，切成 1/4 英寸厚的圆块
1 杯鹰嘴豆粉制成的面糊
1 茶匙磨碎的芜荑
1 茶匙茴香粉
1 茶匙海盐

3/4 茶匙黄根粉
3/4 茶匙阿萨发提达粉
半茶匙肉桂
1/4 茶匙辣椒粉
1/4 茶匙烘烤用苏打



把鹰嘴豆粉筛进一只碗里，加入所有的调料，慢慢加进冷水，直至调成顺滑的面糊，浓度以能够裹住茄子为准。取一只锅，用中火烧热优质植物油。把茄子在面糊中蘸一下，然后放入热油中，一次一块。两面各炸 2 分钟后盛出，放在篮子中沥干油分。

腰果馅饼



半杯烤至金黄色的腰果
半块豆腐
1/3 杯植物油
1/4 杯柠檬汁
1/3 杯芝麻

1/3 根新鲜的欧芹
1/4 杯塔马里酱
半茶匙阿萨发提达粉
1 茶匙食盐



把配料加入食品搅拌器中打至顺滑。取一只深底锅，倒入 1/3 杯芝麻，干炒至金黄色。然后加入 1/4 茶匙阿萨发提达粉和 1/4 茶匙海盐。

把茄饼放在托盘上，浇上一勺腰果馅，撒上熟芝麻。最后加上 1 片西红柿和几根豆芽。



加利福尼亚威尼斯威尼斯之维纳斯餐馆

素食主义是对所有生物表示友爱与同情的最主要和最可行的方法之一。

——维纳斯·米切尔·加里特

维纳斯新鲜水果拼盘

如果你爱吃甜食的话，这道来自威尼斯之维纳斯餐馆的鲜美多汁的甜点一定适合你的口味。食谱中所列出的水果可以由各种浆果及其他硬质水果代替。



- | | |
|------------|--------------------|
| 2 杯核桃仁 | 2-3 只成熟的芒果，去皮并切成薄片 |
| 2 杯杏仁 | 3 只成熟的猕猴桃，去皮并切成薄片 |
| 1/4 杯葡萄干 | 1 只中等大小的木瓜，去皮并切成薄片 |
| 1/4 杯去核的枣子 | |
| 半杯纯枫树糖浆 | |
| 1/4 杯清水 | |



如果可能的话，还可以点缀一些树莓、草莓和薄荷叶。

首先制作馅饼酥皮。用食品搅拌器把核桃和杏仁打成中等大小的颗粒（注意不要打得太细），然后倒入一只碗中。把葡萄干、枣子、枫树糖浆和水放入搅拌器中，打至完全融合，将其与坚果仁碎粒充分混合。取一只直径为9英寸的馅饼盘或9×12英寸的烤盘（事先均要抹上植物油），把馅饼酥皮料撒在盘底和盘边，置于烤箱内烤成酥皮。在馅饼皮上先铺一层芒果，然后铺一层猕猴桃，再铺一层木瓜。最后装饰上你所喜欢的浆果。切成块分装到各个盘子中。可供12人食用。

每客包含：437卡热量、9克蛋白质、24克脂肪、55克碳水化合物、10毫克钠和0毫克胆固醇。



华盛顿特区心灵素食咖啡馆

东北非小米烙饼



3 杯煮好的小米（一种圆形的金黄色谷物，煮后变轻并膨胀，在印度和中国十分流行），煮小米的时候，先把 2 杯半水煮开，然后加入 1 杯小米，加盖用中火炖 15 分钟。离火后揭开盖子放置 20 分钟。可煮出大约 3 杯

半杯坚果（如腰果、杏仁、花生等）制成的黄油
1 汤匙洋葱粉
1 汤匙塔马里酱
1 茶匙芹菜籽
1 汤匙植物油



把所有配料混合在一起。取一只厚底锅（事先抹上少许油），把配料摊成饼，两面烤成棕色即可。可制成 6 张烙饼。

每张饼包含：296 卡热量、10 克蛋白质、14 克脂肪、34 克碳水化合物、0 毫克胆固醇、176 毫克钠和 3 克纤维素。



第 12 章

摘自素食烹饪书上的食谱

我们是素食主义烹饪的新一轮浪潮，
我们坚信通过刀叉的力量可以最终达到世界和平。

——坦亚·彼得罗夫那，“本土食物”素食餐馆，加利福尼亚



《具有自我治疗功能的阿育式烹饪方法》

凯查里

凯查里是大米和黄绿豆制成的应时食品，是阿育式生活方式的基本饮食。大米和黄绿豆都具有甜味，余味悠长。

当大米和黄绿豆被混合在一起的时候，就形成了一种平衡的饮食，是极好的蛋白质组合。这种营养完整的食物易于消化，能提供力量和活力。它能滋养身体的所有组织器官。凯查里在禁食期间食用尤为合适，有利于清洁身体，消除污秽。凯查里对于细胞解毒与复苏十分有利。制作凯查里时，大米与黄绿豆的混合比例一般为2:1，但可以根据需要适当调整，调料的量也可以根据口味做一些改变。

黄绿豆在大部分的东方食品店里都有售。黄绿豆与人们所熟悉的一般绿豆有所不同。黄绿豆是由绿豆去壳、切开后制成的。在该食谱中，黄绿豆不能被一般的绿豆所替代，因为绿豆消化起来要难得多。

黄绿豆凯查里



1 杯黄绿豆	半杯水
1 杯大米	5 只整豆蔻荚
1 英寸长的新鲜生姜，去皮	5 只整蒜瓣
1 汤匙不加糖的椰片，切碎	10 只黑胡椒
1 小把新鲜西兰花叶	2 片月桂树叶
1 汤匙液体奶油	1/4 茶匙姜黄根粉
1 片长度为1英寸半的桂皮	1/4 茶匙食盐
	6 杯水



将黄绿豆和大米淘洗干净。(可以将黄绿豆浸泡几个小时以助消化。)在食品搅拌器中加入生姜、椰子、西兰花叶和半杯水，搅拌成液体状。用中火把一只大号煎锅烧热，加入液体奶油、桂皮、蒜瓣、豆蔻、黑胡椒和月桂树叶，翻炒至出香味。加入事先搅拌好的液体，随后加入姜黄根粉和食盐，翻炒至浅棕色。把黄绿豆和大米倒入锅中，充分搅拌。倒入6杯水，加盖，煮开。继续煮5分钟后将火捻至最小，盖子不要盖严，留一条小缝，

煮至黄绿豆和大米变软（大约需要 25-35 分钟）。可供 4-5 人食用。

《著名的素食主义者与他们最钟爱的食谱》

《从佛祖到甲壳虫乐队的生活和传说》，林恩·贝里著。

贝里的第一本书《素食主义者》集合了对著名的素食主义者的访谈。该书一经面市就引起了关注。一篇评论该书的文章在《时代》杂志上发表，同时该书还被《好胃口》杂志列为推荐读物。《纽约时代周刊》周三饮食版刊登了一篇关于该书的特别评论，《自由杂志》及美国的很多其他杂志也高度赞扬了该书。

《著名的素食主义者》从其本质上来说是《素食主义者》一书的续篇。贝里在哥伦比亚大学读研究生期间仔细研究了很多经典哲学著作，并由此养成了翻译希腊语和拉丁语作品作为休闲活动的习惯。这个习惯非常有利于他后来的研究工作，尤其是在他翻译里奥那多·达·芬奇的食谱时，因为该食谱是用中世纪的拉丁语写成的。这种习惯也使他能够翻译阿皮西斯、普卢塔克、袁菲里和普里尼的相关作品，这些作品在《著名的素食主义者》中被广泛引用。

炸豆腐块配米饭



- | | |
|---------------|-------------|
| 1 磅老豆腐 | 1 汤匙生姜，切成碎末 |
| 1 茶匙黑芥末籽 | 1 茶匙嘎拉姆马萨拉粉 |
| 1 茶匙小茴香籽 | 1 汤匙姜黄根粉 |
| 4 瓣大蒜 | 2 只绿色辣椒，切碎 |
| 1 英寸长的桂皮 | 1 茶匙食盐 |
| 1 只中等大小的洋葱，切碎 | 1 汤匙新鲜紫苏，切碎 |
| 1 杯新鲜西红柿，去皮 | 4 杯新鲜的去壳豌豆 |
| 2 瓣大蒜，捣碎 | 1 茶匙芫荽粉 |



首先将豆腐放在案板上，用 5 磅的重物压一个半小时，然后切成半英寸见方的小块。取一只厚底锅或煎锅，将豆腐块炸至金黄色。用锅铲



盛出，放在纸巾上吸干油分。在压豆腐的同时，把芥末籽、小茴香籽、蒜瓣和桂皮炒热，直至芥末籽开始爆裂。然后加入切碎的洋葱，煎至透明。洋葱煎好后加入西红柿，煎大约5分钟，再加入大蒜、生姜、嘎拉姆马萨拉粉、姜黄根粉、辣椒、食盐和紫苏。炒3分钟后加入炸好的豆腐块和新鲜豌豆。用中火炖至豌豆吸干所有的汤汁。上桌前几分钟撒上1茶匙芫荽粉。与美国长米或者大米饭一起食用。

《绿地》

《来自著名的绿色餐馆的新素食食谱》，安妮·索默维尔著，班坦姆图书公司出版。

就菜肴的精致可口而言，没有一家餐馆能与绿色餐馆相媲美。它是烹饪界的一个里程碑，它将蔬菜和谷物的烹制提升为一种烹饪的艺术。

——摘自《旧金山年鉴》

烤西红柿面，金色西葫芦配紫苏

烤过的西红柿及其汁液为这道夏日面点带来了香甜和热情。我们喜欢罗马西红柿的味道，所以在该食谱中就使用这种西红柿。这种西红柿耐储存，所以你可以提前一天就将其烤好，但是即使你时间很紧也不要缩短烤的时间。

相反地，你可以用晒干的西红柿来代替。加上一些大蒜和面包屑会让这道菜的味道更加鲜美。



半磅金色西葫芦或夏南瓜

1磅烤西红柿

3汤匙特纯橄榄油

3瓣大蒜，捣碎

食盐和胡椒粉适量

半茶匙很辣的胡椒粉

果酒适量

半磅新鲜的干面条

2汤匙松子，烤熟

15-20片新鲜紫苏叶，

切成细丝后大约1/3杯

磨碎的巴尔马干酪适量

半杯面包屑





把一大锅水放在炉子上烧。同时将西葫芦竖着一分为二，斜切成半英寸厚的片。（如果你用的是南瓜，那就先沿着茎切开，然后切成半英寸厚的楔行片。）把烤西红柿切成大块，汁液保留下来做酱料。在一只深底锅中加入2汤匙橄榄油，烧热后加入西葫芦、大蒜、1/4茶匙食盐和适量胡椒粉。用中高火煎炒大约2-3分钟，将西葫芦煎透即可，然后加入果酒，再煮1分钟，至锅中的水分差不多烧干。加入剩余的橄榄油、西红柿及其汁液、1/4茶匙食盐和胡椒片。当锅里的水烧滚后加入1茶匙食盐，倒入干面条煮至酥软。捞出面条之前，在深底锅中加入1/4杯面汤（这可以让酱料更加多汁）。

将面条捞出并沥干，放进深底锅中，同时加入松子和紫苏。把火调小，充分搅拌，加入适量食盐和胡椒粉调味。最后撒上巴尔马干酪和面包屑，立即上桌。

烤西红柿的制作方法。罗马西红柿特别适合于烤，因为它们的肉质紧并且汁液不是特别多。这份食谱并不费事，只是烘烤过程比较耗时，但烤西红柿的浓烈香气会让你觉得所花费的时间非常值得。在食用通心粉、汤、炖菜或煮豆的时候，烤西红柿都是美味的配料；请一定要充分利用其中每一滴甘美的汁液。因为这种西红柿可以储存一个星期，所以你也许多烤上一些，以便在各种菜肴中使用。制作时事先准备1磅罗马西红柿、特纯橄榄油。

将烤箱预热至250华氏度。去除西红柿心，竖着切成两半。轻轻挤压，挤出多余的汁液，去籽。将西红柿切口朝下排列在烤布上（烤布上要事先抹一些油）。烤2个小时，直至西红柿缩成小块。在烤的过程中，它们的果肉会慢慢收缩，皮也会慢慢枯萎，但不会变成棕色，也不会烤焦。烤好后可以立即食用，也可以放在密闭容器中冷藏。可烤出一杯干西红柿。在烤布上围一圈羊皮纸，防止西红柿的汁液弄脏烤盘。在烤辣椒的时候也可以使用这种方法，这样就可以非常轻易地清洁烤盘。

《和平的食物》

《人人适用的超简单素食烹饪方法》，兰姆布霍鲁·德维著，自由出版社出版。

油炸软馅小馅饼



馅料:

半杯玉米淀粉或者软馅粉

1/4 杯水

1 杯半牛奶

3/4 杯白糖

半茶匙香草精

将玉米淀粉和水混合，加入牛奶、白糖和香草精。煮沸并搅拌至粘稠。从炉子上端下来，摊在托盘上晾凉。

面团:

2 杯白面

2 茶匙白糖

4 汤匙黄油

半杯冷水



将面粉和糖筛一下，均匀地加入黄油，边揉边加水，直至揉成一个柔软的面团。将面团分成12个小球，在其表面轻轻刷上油。把每个小球擀成薄饼。在薄饼的下半部分放上1汤匙馅料，留出边缘。在薄饼周围一圈摸上少许水。用薄饼上半部分盖住馅料，边缘对齐。把边缘压紧封口。注意压的时候不要把馅料挤出来。你可以从半圆的右边开始，边压边将边缘折成连续的小褶儿，形成漂亮的裙边。每一只馅饼都要仔细封口，以免在煎的过程中破裂。

在深底锅中加入液体奶油，烧至中等热度，轻轻放入馅饼，炸至金黄色。用锅铲盛出，沥干油分。在角豆液中蘸一下以降温。角豆液的制作方法：1/3杯溶化的黄油，4汤匙角豆粉，2杯冰糖，1茶匙半香草精，4-6汤匙开水。将黄油加热溶化，从炉子上移开后加入角豆粉、冰糖和香草精。加入水，搅拌至奶油状。共制成12只小馅饼。

《更高的品位》

《素食主义美食及无恶报饮食指南》，根据国际克利须那意识协会的



创建者A.C.巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笛的教导写成。巴克提伍但塔图书信托公司出版。

番茄酱考夫塔小球

酱料



3 磅西红柿，搅碎（最好是意大利西红柿）	2 茶匙甜紫苏
1/4 杯橄榄油	2 茶匙食盐
2 茶匙黄油	1 茶匙糖
1/2 茶匙阿萨发提达粉	1/4 茶匙黑胡椒
1 只中等大小的胡萝卜，切成 8 片	2 片月桂叶
	1 磅通心粉



用中火将橄榄油和黄油烧热，加入阿萨发提达粉，煎炒 30 秒钟。加入胡萝卜片、甜紫苏、月桂叶煎炒 1 分钟。加入搅碎的西红柿、食盐、糖和黑胡椒，煮沸，然后将火调小，炖 1 小时。将胡萝卜片和月桂叶挑出。

考夫塔



2 杯切碎的花椰菜	半茶匙阿萨发提达粉
2 杯切碎的卷心菜	1 茶匙嘎拉姆马萨拉粉
1 杯半鹰嘴豆粉	1 茶匙磨碎的小茴香
1 茶匙半食盐	半茶匙芫荽粉
半茶匙姜黄根粉	1 撮辣椒粉
煎炸用的液体奶油或植物油	



在容量为 2 夸脱的锅中加热液体奶油。取一只碗，将所有配料混合在一起。搓成 24 只小球，直径约为 1 英寸。在油中放入适量小球，留出足够的空间让小球自由漂动。用中火炸 10 分钟，直至考夫塔变成亮丽的金黄色。用漏勺盛出，沥干油分。在上桌以前将考夫塔在番茄酱中浸泡 5 分钟。如果在浸泡过程中考夫塔吸干了大部分酱汁，就加入一些水，让汁液多一些。你也可以将考夫塔和番茄酱浇在通心粉上食用。可供 4 人食用。

《凯西烹调术》

凯西·星吾著，炉边图书公司出版。

“我母亲有的时候会依照日本人的传统，煮一些酱汁作为我们的早餐。酱汁可以在前一天晚上准备好，早晨只需要热一下就行了，非常方便快捷。（在炎热的夏日吃凉的也很不错。）”

酱汁的神奇功效

萨拉·沙浓非常有趣的著作《原子时代的饮食——如何让自己免受轻度辐射的影响》为我们介绍了酱汁令人难以置信的疗效。他在书中回忆了1945年在日本的圣弗朗西斯诊所里所发生的事情，该诊所离原子弹爆炸的地点不远。

诊所的大夫解释说：“在原子弹爆炸之前的一段日子里，我一直给我的员工食用糙米和酱汁。他们中间没有一个人受到核辐射的伤害。我相信这是因为他们吃了酱汁的缘故。多亏了这种方法，我们诊所里的所有工作人员才得以夜以继日地为伤员治疗，不仅克服了疲劳和避免了核辐射的伤害，还从灾难中幸存下来，并没有患上由核辐射带来的严重的疾病。”

在经过了13年的研究之后，日本国家癌症中心于1981年证实了酱汁的抗辐射作用。

酱汁中包含一种酸性物质，它可以吸附在重金属微粒上（放射性物质就是一种重金属微粒），将其排出体外。酱汁还有助于中和空气污染对人体产生的伤害。

酱汁



12杯水

1根1英尺长的海带

半杯切成丝的胡萝卜

2杯切成1英寸见方小块的水菟菜

或青葱

1杯半黑酱

3杯味道温和的青菜（白菜也可以），切成1英寸见方的小块

1杯切碎的新鲜蘑菇

1块豆腐，切成小块





先将水和海带烧开。(如果你想在上桌以前将海带去除的话,就用一根整海带;否则就将海带切成极细的丝。)然后开始按食谱顺序加入其他配料。如果你所用的配料与该食谱不一致的话,只需记住:最先加入最硬的蔬菜,因为它们需要煮较长的时间,最后加入容易煮熟的蔬菜。如果你想现切现加的话,一定要计算好时间。加酱的时候,要将酱放在一只非常光滑的漏勺里。将漏勺的底部浸入开水中,用一只大勺子的背面把酱透过滤网压入水中。这样做出的酱汤会更加顺滑。最后加入豆腐块,煮至热透。与一勺糙米饭或几张糙米饼一起上桌。可供6人食用(每人两杯)。

《克利须那王的食谱:印度素食的烹调艺术》

亚穆那·德维著,巴拉图书-E.P.德顿公司出版。

亚穆那与印度素食烹饪的首次接触开始于1966年。那年他在纽约见到了巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笈。她回忆道:“他不仅是一名梵学专家、导师和圣人,还是一位非常出色的厨师。”

亚穆那与他一同周游了印度,从他以及其他专家那里学习了很多烹饪方法。通过走访很多偏僻而陌生的地方,她学会了几个世纪以来在古寺庙中流传的烹饪方法和技巧。这次经历的价值是显而易见的。早在很多年以前,该书就因为旗帜鲜明地反对肉食传统脱颖而出。1987年,国际烹饪专家联合会(IACP)的知名专家就将该组织最负盛名的奖项——“国际烹饪专家联合会年度食谱”——授予她800页的著作《克利须那王的厨艺:印度素食主义烹调艺术》。1988年,该书又荣获食谱类“本杰明·富兰克林奖”。

1992年她的第二本书《亚穆那的餐桌》(E.P.德顿公司出版)专门介绍简便快捷、清淡可口的素食烹饪方法,该书获得了詹姆斯·比尔德“国际最佳食谱”奖。

作者在书中写道:素食主义具有一个精神上的层面,它把整个世界看作一个有生命的星球,在这个星球上各个物种是相互联系着的。人们开始懂得,合理的素食主义饮食对他们的健康更有好处。当我解释肉类工业的残忍,以及该工业对我们环境所造成的恶劣影响的时候,我触动了他们最深层的良知。我所指的精神素食主义可能是阻止生态灾难的最为积极的方法之一。



西红柿清汤煮西葫芦块

亚穆那写道，在印度，这道菜一般是由很嫩的瓶状葫芦（鲁奇）或圆葫芦（汀达）制成的。如果你住在一家印度食品杂货店附近，请尽量买到这两种葫芦中的一种。如果你使用西葫芦来制作这道菜的话，请选用很嫩的而且无籽的西葫芦。在选用夏季上市的南瓜时，可以辅以紫苏作为补充。甜紫苏原产于印度，在印度各地大量生长，只是形式有所不同，但是不常在烹饪中使用。甜紫苏最普遍的三个品种中有两种，即紫叶克利须那塔尔丝和绿叶拉马塔尔丝，从来不被用于烹饪。它们是神圣而令人敬畏的食物，仅仅被用来奉献给克利须那，处处得到人们精心的呵护。只有一种叶片闪亮而发白的绿叶堪姆福尔紫苏被用于烹饪。这种紫苏在使用时一定要保持新鲜：在喜马拉雅山脚下，厨师们每天都去购买这种紫苏，同时还购买芫荽、薄荷、咖喱叶、绿色辣椒和生姜。非常令人欣慰的是，在美国的超市和绿色食品专卖店中新鲜的植物香料品种正在变得越来越多。同时它们还可以在厨房的窗台上种植，它们并不需要泥土，在一只装营养液的容器里就可以茁壮成长。

这道菜做好之后，可以用新鲜甜紫苏和芫荽围边装饰。它是简便的印度烹饪方法的最佳典范。与谷物薄饼和面包片一起食用就是一顿清淡的午餐。准备时间（从备齐所有配料算起）：10分钟。烹饪时间：15分钟。可供4-5人食用。



半汤匙（7毫升）去皮切碎的生姜	3/4杯（180毫升）水
2只很辣的绿色辣椒，去籽切碎（切成丝或者块也可以）	3/4杯（180毫升）淡奶油
2汤匙（30毫升）番茄糊	3汤匙（45毫升）液体奶油或者不加盐的奶油
1/4茶匙（6毫升）磨碎的干小茴香籽	6-7只小西葫芦（大约1磅或者455克），修剪整齐后
1茶匙（5毫升）嘎拉姆马萨拉粉	切成半英寸（1.5厘米）见方的小块
1/8茶匙（0.5毫升）红辣椒粉或辣椒粉	半汤匙（922毫升）切碎的甜紫苏和芫荽
半茶匙至1茶匙（2-5毫升）食盐	



取一只碗，将生姜、辣椒、番茄糊、小茴香籽、嘎拉姆马萨拉粉、辣



椒粉和食盐混合在一起。慢慢加入半杯(120毫升)水拌匀。

亚穆那还详细介绍了液体奶油的制作方法。液体奶油是印度烹饪中一个必不可少的原料。

如何制作液体奶油

在过去的30年当中,我已经制作了几百罐液体奶油,但我一直乐此不疲。自己制作液体奶油不仅非常简单,而且非常省钱,所以我很少去买现成的。就如同我厨房里其他一些品质优良的油料一样,我所制作的液体奶油也被加入了植物香料以增加滋味。目前我最喜欢在液体奶油中加入大蒜、肉桂和新鲜的咖喱叶。我经常多做一些装在瓶子里,作为礼物送人。当然液体奶油的质量取决于黄油的质量,所以一定要选用质量最好的黄油。你可以在一些大型的天然食品商店购买到不加盐的有机黄油,你也可以在你家附近找到一家出售优质黄油的乳制品商店。为了给液体奶油增加滋味,在每磅黄油中你都要加入以下调料中的一种、两种甚至三种。



3-4 片新鲜咖喱叶

7-8 只整蒜瓣

13 英寸长的桂皮

2-3 茶匙整辣椒粒

1 片 1 英寸厚的生姜

1 只大干辣椒

1 汤匙烤小茴香籽或芫荽籽

4-6 枝薄荷或西兰花



将所有的黄油放在一只厚底煎锅中,黄油的液面距锅的边缘至少2英寸。用中火将黄油溶化,并烧至微微沸腾(黄油上充满气泡即可)。

将火调至最小,开盖炖煮,边煮边不时搅拌,直至其中包含的固体物质沉至锅底,并且液体的颜色从白色变成深黄色。这时,液体的表面会出现薄薄的一层透明油膜,而液体本身则清澈、金黄,几乎没什么波动。(在制作的最后阶段,要密切注意油的变化,以防烧焦。)

用漏勺撇去油膜,放在一边,该油膜可以用来烹调大米、豆类和蔬菜。用一只长柄勺将油舀出(注意不要把最下面的一部分舀出),用咖啡滤网(在细筛上蒙一张纸巾也可以)过滤后,装入可以密封的容器中。当液体奶油冷却到室温时将盖子盖严。如果天气比较热的话,就将奶油



放在冰箱中储存。

将酪蛋白从黄油中去除可以降低黄油中所含的胆固醇。纯净的液体黄油中不含乳糖和氧化胆固醇。当然你最好征求一下医生的意见，但是很多不能耐受乳糖的人都完全能够消化液体奶油。因为液体奶油中不含酪蛋白，其成分类似于很多种由坚果或蔬菜精炼而成的油。

液体奶油含有β胡萝卜素以及维生素A、D、E和K。β胡萝卜素和维生素E都是非常有效的抗氧化剂，有助于抵御疾病并能促进伤口愈合。除液体奶油之外，没有任何一种可食用的动物脂肪含有维生素A（鱼油中倒是含有维生素A，但很少有人食用鱼油），维生素A有助于保持良好的视力，并能使眼球的外层纤维保持湿润。液体奶油中含有4%至5%的赖氨酸，该物质有助于身体的正常生长和发育。赖氨酸是一种必要的脂肪酸，但素食主义饮食中经常缺乏该种脂肪酸。

现代研究证明了老奶奶们烹饪时的传统秘诀，即将植物和香料加在液体奶油中，这样做可以进一步发挥植物和香料的作用。每天吃一至两勺液体奶油可以改善消化状况，帮助大脑吸收和利用养分。

我所购买的唯一现成的液体奶油是有机食品。它来自于“纯净农场”有限公司。

亚穆那·德维是一位著名作家，其作品屡获殊荣，她还定期为《华盛顿邮报》、《素食主义时代》及《回归上帝的精神》等报刊杂志撰稿。

《新迈克道格尔食谱》

玛丽·迈克道格尔著，德顿出版社 1993 年出版。

布列塔尼面筋



3 只中等大小的洋葱

半磅蘑菇，切片

半杯水

2 杯切成块的面筋

1 杯半蔬菜清汤（或制作面筋时剩下的水）杯水调开

1/3 杯酱油

1/4 茶匙干墨角兰

1/4 茶匙干百里香

1/8 茶匙现磨的黑胡椒粉

2 汤匙半玉米淀粉，用 1/4



将洋葱、蘑菇和水一起放入一只大锅中，煮大约15分钟，至口感鲜嫩。加入其他所有的配料（玉米淀粉除外），加盖用中火煮大约45分钟。然后加入事先调好的玉米淀粉，边煮边搅拌，直至粘稠。

可供6-8人食用。准备时间：15分钟（在事先做好面筋的条件下）。烹饪时间：1个小时。与米饭、通心粉、土豆或面包一起上桌。

西方社会中的大部分人都体重超标、身体虚弱，因为他们日复一日地吃着古代帝王和皇后一样的食品。他们的饮食中充满了肉食、家禽、鱼、蛋和乳制品，以及曲奇饼和蛋糕，并且还佐以牛奶等饮料。所有这一切美食和盛筵都具有不可否认的负面作用。幸运的是，人类的身体是一个奇迹，具有神奇的力量，只要对其进行适当的治疗，就能够自行恢复健康。肥胖症、高血压、成人糖尿病、关节炎、肠胃疾病和心脏病都可以通过合理的饮食来解决，同时饮食疗法还可以治愈其他很多疾病。具有治疗作用的健康食品都是低脂肪的纯素食品。正确的饮食建立在淀粉类蔬菜食物的基础之上，并辅以水果和精心烹调的可口蔬菜。

——约翰·迈克道格尔医生

《现今的美食享受》

《为取悦味蕾而准备的美食食谱》，西本三代子著，田纳西州萨莫尔堂市图书出版公司

西本三代子同时也在旧金山经营一家成功的餐馆（现今餐馆）。

如果你正在寻求一种以素食为基础的新潮烹饪方法，那么现今餐馆的食谱无疑会让你满意。

——《旧金山食品检测》

该书是素食主义烹饪的里程碑，其灵感来自于法国和日本美食传统的精华。它的确是烹制精制美味菜肴的指南，按照该食谱的指导，你所做出的菜肴定能满足哪怕是最挑剔的味蕾。

带可口馅心的整卷心菜

这道菜将在寒冷的冬日给你以温暖。这同时也是一道非常有趣的菜，因为要当着客人的面将一只漂亮而美味的整棵卷心菜切开，露出里面“肉馅一般”的馅心。尽管番茄酱非常鲜美可口，却不含任何脂肪成分。



1 只中等大小的卷心菜（大约 2 磅重）

12 盎司汤佩，切碎或绞碎

2 汤匙苹果醋

2 茶匙蜂蜜

3 汤匙酱油

1 汤匙日本米酒（根据情况决定是否使用）

1/4 茶匙干芥末或 1 茶匙处理好的芥末

2 汤匙植物油

番茄酱：

1 磅非常熟的西红柿（可用罐头代替）

1/4 杯煮卷心菜的水

3/4 杯红酒

1 只中等大小的洋葱，切碎

1 杯煮熟的糙米

3 至 4 瓣大蒜，捣碎

半茶匙百里香

1/4 茶匙鼠尾草

3 汤匙番茄酱

2 盎司核桃仁，磨碎

1 汤匙大酱

现磨的胡椒粉适量

可根据需要再加 2 汤匙酱油

2 汤匙酱油

2 汤匙米林

半汤匙蜂蜜

半汤匙大酱



为了去除卷心菜中间的心，用一把锋利的刀在菜的中央切出一个小漏斗形。取一只大锅（一定要能装得下整个卷心菜），加入半锅水，煮开，然后把去心的卷心菜放进去。

等水再次沸腾之后，用小火炖大约 10 分钟。用两只叉子取卷心菜的叶子，注意不要把叶子弄得太破——当然难免会有一些破损。取下 14-16 片叶子，放在漏勺中沥干水分，放在一边备用。

用叉子戳一戳剩余的卷心菜（继续在水中炖煮），如果还有些生的话，就再煮几分钟。如果已经很嫩的话，就从水中取出，放在一边冷却。卷心菜应该煮至鲜嫩，但还应该有些脆——不要煮得太烂。卷心菜冷却之后，切成碎末。保留 1/4 杯的汤汁备用。

将汤汁和醋、蜂蜜、酱油、米酒、芥末混合在一起，在植物油中煎

至浅棕色。加入切碎的洋葱继续煎大约10分钟，至酥软。加入其余配料（包括切碎的卷心菜，但不包括取下的菜叶）。加入足量的现磨胡椒粉调味，如果需要的话可以再加两汤匙酱油。

在一只玻璃或者陶瓷烤盘上抹一些油，铺上6片卷心菜叶片，让其边缘超出烤盘，以便烤好后它们可以卷起来盖住上面的馅心。如果需要的话，可以将叶片的硬茎修剪一下，以使叶片更易于弯折。把事先拌好的馅心的一半倒在叶片上，然后盖上4片叶子。如果需要的话，再次修剪硬茎。再铺上另外一半馅心，压紧，然后将其余叶片盖在上面。用一只重盘子或盖子压紧，然后包上铝箔，用375华氏度烤1小时15分钟。

烤制过程中，将制作番茄酱的所有配料混合在一起，加盖用小火炖30—40分钟。用食品搅拌机打成糊状，再倒入锅中炖10分钟，直至浓度足以糊住木勺的背面（如果需要的话，可以用大火收干水分）。

上桌之前，将烤好的卷心菜反扣在盘子上。卷心菜的正面应该滋润亮泽，令人垂涎欲滴。浇上几勺番茄酱，让其自然流淌下来，就像蛋糕上的奶油。将卷心菜象切馅饼一样切成几块，再将剩余的番茄酱浇在上面，以便每一块都沾上酱汁。每客含热量24卡，蛋白质15毫克，碳水化合物31毫克。

《简单饮食，幸福生活》

海伦·尼尔灵著。

非常幸运，我出生于素食主义家庭，我的父母都是素食主义者，我根本就没有想过要以非素食主义的方式来生活。既然到处都有那么多的水果、坚果和蔬菜，那么为什么还要吃我们的动物兄弟呢？我的丈夫斯考特坚持素食主义70余年，活到了100岁高龄。现在（1995年3月）我已经91岁了，但我仍然很活跃，不仅可以做家务、园艺，周游世界，还刚刚完成了我的第六本书，并且有可能还要写另外一本。素食主义生活方式万岁！

——海伦·尼尔灵

神奇粥



2 只苹果，不要削皮

1 棵甜菜

1 只胡萝卜

1/4 杯磨碎的坚果仁



将苹果、胡萝卜和甜菜一起搅碎。撒上坚果仁。如果太干的话，可以加入一些苹果汁或橙汁。

《严格素食主义菜肴的快速制作方法》

德布拉·瓦瑟尔曼著。

该书收集了很多严格素食主义食谱，详细介绍了严格素食主义饮食中的所有营养要素，还列举了人们可以邮购严格素食主义食品、衣物、化妆品和家居用品的地址。它是一本完全素食主义菜单和饮食计划的总和。

鹰嘴豆汉堡包



2 杯生鹰嘴豆

1/4 只小洋葱，切碎

1 根芹菜，切成碎末

1/4 杯全麦面粉

1 只胡萝卜，切成碎末

适量食盐和胡椒粉

2 茶匙植物油



取一只大碗，将鹰嘴豆倒入，用水泡烂。加入其余配料（植物油除外），充分搅拌后做成 6 只小饼。在煎锅中加入油，用中火将饼煎至两面呈金黄色。将煎好的饼放在圆形全麦面包上，中间夹上生菜和西红柿，也可以在饼上浇上蘑菇汁、番茄酱或者烤肉酱单独食用。

《心灵素食主义食谱》

摘自《心灵素食主义厨房》，交流者出版社出版。

该食谱来自于耶路撒冷的“非洲希伯来以色列社区”。他们相信，《旧

约》中的伊甸园其实是在非洲。以色列人以前住在伊甸园中，并且按照圣经的旨意完全食用素食。他们也坚信，素食主义饮食与精神的最高形式是一致的。在罗马人于公元70年控制了耶路撒冷之后，以色列人流散到世界各地。如今，“非洲希伯来以色列社区”的总部设在以色列，在全世界范围内拥有2000名会员。该社区在特拉维夫、华盛顿特区、亚特兰大和芝加哥经营多家餐馆，专门供应严格素食主义食品。

南方烤肉



2磅面筋，包装的什锦面筋或者自制面筋均可（面筋是一种柔韧有咬劲的高蛋白食物，口感与肉类相似，由煮熟或烤熟的小麦糊制成。在熟食和冷冻食品柜台均有出售。）

1/4杯营养酵母（一种营养补充剂和调料，气味独特而迷人。其品种较多，坚果味的和干酪味的都有。它可以被添加到汤或炖菜中，也可以被撒在面包片、爆米花或通心粉上食用。）

1/3杯天然口味的花生酱或者塔西尼酱

1汤匙红辣椒粉

1汤匙大蒜粉

1只洋葱，切碎

1/4杯烧热的植物油

半杯烤肉酱



取一只大碗，将面筋再揉一揉；边揉边加入营养酵母、花生油、红辣椒粉和大蒜粉。当所有配料都被揉匀，并且面筋变得光滑而富有弹性时，将面筋放置几分钟。

同时用中等热度的植物油将洋葱煎大约5分钟，至透明。趁热将洋葱和油一起揉进面筋中，揉大约5分钟，直至面筋内部呈现丝状纹理，但不要断裂。将烤箱预热至350华氏度。把面筋切成12份，用12只竹制烤叉叉住（烤叉事先要在水中浸泡一段时间）。将烤叉放在烤布上（烤布上要抹少许油），烤30分钟；将烤肉酱刷在烤叉上，再烤10分钟。依次烤完12份。

每份中包含：356卡热量、43克蛋白质、6克脂肪、34克碳水化合物、0克胆固醇、152毫克钠和5克纤维素。



烤肉酱



2 汤匙人造奶油或者卡诺拉油（这种油

味道清 1 罐 12 盎司的番茄酱

淡，胆固醇含量比其他类型的油都低）

3 汤匙糖蜜

1 汤匙苹果醋

1 杯水

1 片月桂叶

4 汤匙蜂蜜或者红糖

2 汤匙大蒜粉

1/8 杯塔马里酱（一
种天然酿造的大豆酱，
不含糖分和小麦成分）
适量食盐



将所有的配料放入一只中等大小的煎锅里。用小火炖 20 分钟。可制成 2 杯。

每汤匙中包含：33 卡热量、1 克蛋白质、1 克脂肪、7 克碳水化合物、0 克胆固醇、103 毫克钠和 1 克纤维素。

家庭自制面筋



2 磅全麦面粉

1 夸脱水



取一只大碗，将面粉和水充分混合（面团的硬度为中等偏硬）。揉好后把面团放置至少 45 分钟。然后将面团放在漏勺里，一边用冷水冲，一边不停地挤压，以去除面团中的淀粉。在挤压过程中面团应该始终保持完整。不停地挤压、冲洗大约 15 分钟，直至所有的淀粉都被冲去，水变得清澈。将做好的面筋浸泡在水中，到用的时候再取出。可制成 12 份。每份中包含：284 卡热量、40 克蛋白质、2 克脂肪、26 克碳水化合物、0 克胆固醇、38 毫克钠和 4 克纤维素。

《四季汤类》

《各色素食鲜汤》，那瓦·阿特拉斯著，安伯伍德出版社出版。

甜薯汤



2 汤匙人造奶油

2 片月桂叶

2 只中等大小的洋葱

1/4 茶匙干百里香

2 只中等大小的胡萝卜，切碎

1/4 茶匙磨碎的坚果仁

1 根大芹菜茎，切碎

1 杯低脂牛奶或者豆奶

1 把芹菜叶

(可适量增减)

6 杯切成半英寸见方的甜薯

适量食盐和现磨的胡椒粉



取一只大号汤锅，将人造奶油烧热。加入洋葱、胡萝卜和芹菜，用小火煎至洋葱呈金黄色，再加入芹菜叶和甜薯丁。加入适量的水，煮开，然后撒入月桂叶和所有调料。用中火炖大约20分钟，至甜薯和蔬菜变软。用锅铲将其中一半的固体配料盛出，放进食品搅拌机，再倒入半杯汤汁。搅至完全顺滑，然后再倒回汤锅中。加入适量牛奶或者豆奶，将其浓度调得淡一些。撒上适量的食盐和胡椒粉，用小火再炖10-15分钟。

《所有人的素食》

安那贝尔·伯尔金斯著，新世界图书馆。

该食谱来自于著名的素食餐馆“所有人的素食”饭店。这本食谱为厨师们提供了一大批来自世界各地的美食制作方法，可以大大地提高厨师们的素食烹饪技巧。安那贝尔·伯尔金斯主厨收集了厨师们的令人垂涎欲滴的烹饪精品。

茄子核桃酱



1 只大茄子

1 撮辣椒粉，或者少量辣椒酱

适量核桃仁

欧芹或者水苋菜用作装饰

2 汤匙橄榄油

适量食盐和胡椒粉

1 茶匙红辣椒粉





在茄子上戳一些小孔，用铝箔包起来。用350华氏度的温度整体烘烤大约40分钟，至茄子变软。将核桃仁放进烤箱，与茄子一起烤5分钟。然后将核桃仁切碎或者磨碎。茄子烤好后，从中间切开，挖出茄肉，与橄榄油、食盐、胡椒粉、辣椒粉和红辣椒粉一同放入食品搅拌机中，打至顺滑，然后倒入一只碗中，与核桃仁混合在一起，并围上欧芹或者水茼菜作为装饰，然后上桌。可供4-6人食用。

《素食午餐便当》

林达·海因斯著，新世界图书馆。

《素食午餐便当》一书十分有趣，充满了各种绝妙的午餐创意。如果你已经厌倦了每天带一个花生酱三明治当午餐的话，这本书将引导你摆脱这种单调和乏味——并且永远不会再次陷入其中！这里所提供的都是居家食物——全心全意，毫不张扬。

——《素食主义时代》

南瓜奶油汤



3 汤匙黄油（或者人造奶油）

1 杯磨碎的味道浓郁的干酪

3 汤匙全麦面粉

2 杯煮好的南瓜，搅成糊状

2 杯牛奶（或者蔬菜清汤）

适量食盐和胡椒粉



取一只煎锅，将黄油烧化，快速搅入面粉。边搅边慢慢地倒入牛奶或者蔬菜清汤，炖至汤汁变稠。加入干酪、南瓜和所有调料后再炖5分钟。

《素食主义时代烹饪大全》

《素食主义时代》杂志社编。

这本500多页的书包括了很多诱人的食谱和最新的营养信息，对每个人都适用，不论你是想减少饮食中的肉类成分还是想成为一名长期的严格素食主义者。

今年的早些时候，当美国农业部、健康与人类服务部发出了他们对



于饮食问题的最新指导方针时，我的电话就响个不停，因为他们在其中首次使用了“以V开头的单词”（即素食主义）。素食主义饮食终于得到了美国政府的肯定！这对于120多万素食主义者来说是一个多么大的欣慰啊！尽管所有这些素食主义者都一直生活得非常健康幸福，并且大多数人根本就不需要政府来告诉他们，他们的饮食方式是好的。他们自己完全清楚。大部分的电话来自于记者和其他一些对素食主义饮食不太熟悉的人，他们都问我是否对这类进展感到非常激动。激动？进展？他们所提出的最咄咄逼人的一个问题是：“你认为美国政府现在为什么决定要宣传素食主义的健康性呢？”我想了一会儿，然后感到非常气愤。

“因为科学研究和医学上的证据都充分证明，素食主义饮食要比包含肉类的饮食更加健康。这些证据是如此的确凿，我认为即使是那些官僚也无法忽视它们的存在。如果他们真的对这些证据视而不见的话，那就是一种严重的失职行为。”我怒吼道。

在政府所提供的饮食方针中，有一条特别有益——“请食用以米饭、通心粉、土豆或面包为主的食物，配上蔬菜和水果，以及其他低脂食物”。但这一条方针并没有被报界登载，我们中很少有人报纸上读到它。

《素食主义时代》的前任主编路易斯·莱特先生早在1980年就在制定了全国第一个饮食方针的委员会中任职，现任肯辛顿社会科学院院长。他建议开通一个类似于“全国癌症热线”的全国性热线电话，以告诉人们如何购买、烹制和食用健康食物。如果有条件的话，最好开通社区热线电话，由知识渊博的职业医师接听来电，就一些人们所关心的问题提出建议，比如“采用素食主义的饮食方式时，如何保证蛋白质的摄取”、“除了熏肉和鸡蛋以外，我还可以用什么来做早饭”等等。

莱特先生提出了一个挑战：“为什么这份杂志不能成为这场变革的催化剂呢？”我们可以，并且我们也愿意这样做。我们需要你们所有人的支持和建议。请给我们写信。让我们一起制定一个积极的行动计划，让世界改变它现在的状况。此时此地就是最佳的起点。

——摘自《素食主义时代》（1996年3月），作者为主编托尼·阿格帕



豆腐南瓜馅饼

这本来是一道经典的感恩节美味甜点，但依照以下食谱制作出的点心将不包含任何鸡蛋和牛奶的成分。可以添加一些糖渍生姜以增加节日的气氛。



酥皮：

2 杯全能面粉

1 茶匙食盐

半杯 (1 根) 人造奶油或者黄油

3-4 汤匙冷水



将面粉、人造奶油 (或黄油) 和食盐放入食品搅拌器中，用标准刀片打 30 秒钟。通过导管加入冷水，继续搅拌，使面团成球状。(你也可以用手工来制作面团。先将面粉和食盐在碗中混合，将人造奶油或者黄油切开后加入，用叉子或者手指拌匀。加入水，揉成球状。) 用塑料薄膜或者蜡纸将面团包好，冷冻至少 30 分钟。然后小心地将面团取出，放在一只直径为 10 英寸的馅饼盘或者深馅饼碟中备用。



馅料：

1 磅老豆腐

3/4 杯浅色红糖

1 罐 16 盎司的南瓜泥

1/4 茶匙捣碎的大蒜

1 茶匙磨碎的肉桂

1/3 杯红花油

1/4 茶匙坚果仁碎粒

5 汤匙切碎的糖渍生姜 (或者 1 茶匙切碎的新鲜生姜)

半茶匙食盐

1 茶匙香草精



将烤箱预热至 350 华氏度。将所有的馅料 (除糖渍生姜之外) 放在食品加工机或搅拌器中。(如果你使用的是新鲜生姜，这时也要加入。) 打大约 3 分钟，至顺滑。加入 3 汤匙糖渍生姜，再打 30 秒钟。将加工好的馅心倒在酥皮上，烤 1 个小时。放在一边冷却。将剩下的 2 汤匙糖渍生姜放入食品加工机或搅拌器，打成粗粒，撒在馅饼上。趁热食用或冷冻后食用均可。

每份中包含：203 卡热量、6 克蛋白质、13 克脂肪、38 克碳水化合物



物、440毫克钠、1克纤维素和0克胆固醇。

我于60年代在旧金山加入了素食主义者的行列，现在则作为一名素食主义杂志的编辑在这一领域从事专职工作。到现在为止，我坚持素食主义的决心每天都在变得更加坚定。我怎么能够不这样呢？素食主义有助于保护整个地球的环境；减轻动物所受的痛苦；让我保持最佳的健康状况；并且我还可以吃到我最喜欢的民族食物。只要我保持这种理智的饮食方式，我就可以在任何时候吃我想吃的任何食物，而不必过分地担心卡路里和脂肪含量的问题。那么，为什么不让每个人都成为素食主义者呢？

——卡伦·考普·斯特劳斯，《素食主义时代》食品编辑



感 谢

感谢你为我们的项目所投入的时间和关注。希望本书中所收集的食谱和引文能够帮助这个世界消除恶习，并帮助你个人进入生命中的全盛时期。已经有很多人将素食主义的理念运用到生活当中并取得了巨大的成功，请以他们为榜样，仅仅阅读这本书是不够的。请你现在就到你的厨房去，带着更加清醒的良心和意识，去创造一个新鲜、宁静而又充满爱心的环境。烹调并食用天然的食物，并以此来滋养你宝贵的身体。你可以拥有很多间房子、很多辆汽车，但你的身体只有一个……

该书是很多明智的成功人士的共同结晶，他们都是你的好朋友。请相信上帝将生命的礼物赐予了所有有知觉的生物，既包括人类，同时也包括动物。每年遭到宰杀的数十亿只动物中的每一只都是一个完整的个体，它完全能够深切地感受到它所遭受的压力、疼痛、饥渴、担心和恐惧。动物和人类以差不多相同的方式经历欢乐与痛苦。它们也有尊严，它们也有自己的家人和亲眷。请带着这样一种同情的心态享受快乐和健康的生活——并且将此生活理念与所有你爱的人分享。请保持诚实和真诚，向上帝、你自己以及所有其他人郑重承诺：“不要再去杀戮。”

关于作者

乔尔乔·契尔凯蒂博士不仅是一位作家，同时也是一位瑜伽修炼者。他于1946年出生于意大利，16岁时便成为一名素食主义者。他撰写了很多书籍，还为主要的杂志和报纸写了很多文章；不仅如此，他在意大利还是一位家喻户晓的广播电视节目制作人，专门介绍令人兴奋的全新概念，以帮助人们走向更加理想的生活。1968年至1991年间，他有一部分时间生活在印度，研究瑜伽、吠陀经典哲学和素食主义的精神实质。

1991年，乔尔乔开始将大部分的时间安排在美国，他与阿里斯特尔·泰勒共同建立了素食主义者国际联盟。作为这一非盈利性组织的主席，他积极推行素食主义，并投身食品分配活动，将食品送到全世界贫民的手中。他经常来往于美国和欧洲之间，就素食主义、精神疗法和静心冥想等问题作了大量的报告。



★健康新思维丛书★

素食正流行

★一部由素食主义者国际联盟主席乔尔·乔·契尔凯蒂博士亲笔撰写的畅销全球的素食主义圣典。

★预防癌症和现代疾病最经济最便捷的途径，就是立即成为一名素食主义者。

★科学证据显示，增加水果、蔬菜、谷物和低脂肪乳制品的摄取量，并减少或停止食用牛羊肉、家禽和鱼，不仅可以预防癌症、心脏病等老年性疾病，还可以防止衰老。

→《纽约时代周刊》

★通过少吃油腻的肉类食品，多吃蔬菜和谷物，人们可以预防很多种癌症。

→美国科学院的报告《饮食、营养与癌症》

★请加入素食革命

→人类历史上最和平的非暴力全球革命。

★多吃水果蔬菜，每年能在全世界挽救270万人的生命。

→世界卫生组织非传染病防治部门负责人佩卡·普斯卡

★90%—95%的心脏病都可以得到预防。

→《美国医学协会期刊》

★素食主义就是我的宣言。

→辛格，诺贝尔文学奖得主

★世界上的有识之士正通过将暴力从厨房中清除出去来提高他们的生存质量。

★尽情享受来自最畅销的素食食谱、一流的素食餐馆、宗教领袖、著名的素食主义者和素食主义团体的108道素食佳肴。这其中包括了圣雄甘地、柏拉图、耶稣、萧伯纳、爱因斯坦等著名人物的素食食谱。

责任编辑◎任平 邵振玲

装帧设计◎书衣坊·朱赢椿

ISBN 7-5613-2762-5



9 787561 327623 >

ISBN 7-5613-2762-5/TS·1

定价：16.80元