

# 《素食的诱惑》

## 图书基本信息

书名：《素食的诱惑》

13位ISBN编号：9787514608931

出版时间：2014-3-1

作者：[韩] 金邗烈

页数：248

译者：朴娟娥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《素食的诱惑》

## 内容概要

本书从“真正给予我满足感的是什么”这一问题出发，充分铺陈了拥有十三年素食经验的作者的亲身经历；囊括了从素食主义者的实践，到肉食的伦理性这一哲学问题。

本书的目的是了解素食给我们的身体带来的影响，揭示人们对素食的误解，揭示素食的真相。

一直以来，人们总在问“做一名素食主义者，怎么能活下去”等问题。针对这些疑问，本书为想尝试素食的人制定了实行计划及方法：外出就餐时该怎么办？对公司同事该如何解释？家人及朋友的关系怎样处理？等等。还包括很多深具可行性的建议，以及蕴含人生哲理的箴言。

素食，并不仅仅是为了个人健康；对环境、动物乃至地球来说，坚持素食都是一件非常有益的事。

### 【编辑推荐】

韩国素食主义者金邗烈与你分享13年素食经验

从现在开始改变你、改变世界的全新的生活方式——素食

不用牺牲健康，不用放弃美味，不用远离朋友就能获得身心灵的放松

素食主义者的百科全书

有这样一群人，他们提倡素食。佛祖、达芬奇、卡夫卡、娜塔莉波特曼等等你所熟知的各界名人，他们都是素食主义者。如今，素食文化被推上了文化的最顶端，素食菜谱的餐厅也随之增多。

推荐1 爱因斯坦素食的践行者。他说：“我相信素食能够改变人的性情，会给众人带来益处。”

推荐2 韩国素食主义者金邗烈13年素食经验分享，为你解决一切后顾之忧。

推荐3 从现在开始改变自己、改变世界的全新的生活方式——素食。将一切变为可能。

推荐4 这是一本素食主义者的百科全书，你所需要的它都有。

# 《素食的诱惑》

## 作者简介

金邗烈

电子工学专业毕业，从事手机设计。不知从何时起，内心深处一个细小的声音引导他开始慢慢接触冥想与素食。以此为契机，他辞去了稳定的工作，义无反顾地踏上了自己向往的翻译之路。

先后翻译了《自我提升：心理学的第三个千年》、《被谷歌》、《达许汉密特系列》、《秘密》等50余本著作，并著有《我也来翻译一下》，又名《我的快乐翻译家梦想》。

## 书籍目录

### 第一章 关于素食，你了解多少

1. 不同的生活方式——素食
2. 素食的诱惑
3. 不想放弃美味
4. 比糖醋肉段更美味的糖醋蘑菇
5. 素食比想象中便宜
6. 如果一周吃一次素

### 第二章 素食真的有益健康吗？

1. 素食真的对身体有益吗？
2. 不需要因为营养而拒绝素食
3. 素食会影响体力吗？
4. 年轻、健康的人也需要素食吗

### 第三章 素食的方法

1. 定期检查身体状况，修正相应食谱
2. 与熟悉的食物诀别
3. 成分表的阅读方法
4. 素食宣言
5. 独居上班族的素食
6. 情侣约会时的素食
7. 结婚后的素食
8. 有名的素食餐厅
9. 素食购物
10. 请帮助我

### 第四章 期待主张素食的社会

1. 最急迫的政治活动——素食
2. 写给那些不理解的人
3. 大豆代替肉
4. 并不是想吃肉
5. 椰油的发现
6. 越来越复杂的世界
7. 控制世界的力量
8. 为了学习“爱”
9. 难以下咽的食物

### 第五章 关于素食的随想

1. 爱因斯坦为什么选择素食？
2. 均衡饮食不是很自然的事情吗？
3. 捕食动物是否合乎伦理
4. 我们偶尔也会说谎
5. 人类，矛盾的动物
6. 答案其实只在我们的心里
7. 芬兰人的潜能与自然的治愈力
8. 环境，素食就是答案
9. 从素食发展到果食
10. 阅读相关素食译本有感
11. 译者之路
12. 激烈的生活
13. 生命的意义

# 《素食的诱惑》

## 《素食的诱惑》

### 精彩短评

- 1、一点用都没有
- 2、想要开始尝试素食的人一定要看的书。
- 3、做了摘录，作者说的很对，要先去了解，确定是自己想要的话，就排除各种难去坚持然后成为自己的生活方式。感觉素食影响的不仅仅是饮食和身体，更会让你去思考做一个怎样的自己吧！

# 《素食的诱惑》

精彩书评

# 《素食的诱惑》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)