

《经典素食名人厨房》

图书基本信息

书名：《经典素食名人厨房》

13位ISBN编号：9787108033192

10位ISBN编号：7108033194

出版时间：2010-3

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：(美)赖恩·贝里

页数：288

译者：张若旎

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

《经典素食名人厨房》

前言

赖恩·贝里（Rynn Berry）是素食界擅长为人做传的詹姆斯·博斯韦尔（James Boswell），而在这本新书中，他又成了素食界的大厨朱莉娅·蔡尔德（Julia Child）。他将精心搜罗的素食名人的有趣事迹和他们最钟爱的开胃食谱相结合，写出了这样一本别开生面的书。在今日，素食者已不再让人觉得另类，这得感谢近年来营养学的发达，而贝里现在又让素食者看来像是史上最开化的文明人。贝里以其所学引据《死海古卷》，作为耶稣基督吃素的有力明证，后者很可能以艾赛尼派（Essene）的面包为食，而这道面包的古传做法（似乎也很现代）也囊括在本书中。像是被一网打尽似的，毕达哥拉斯（Pythagoras）及佛陀都是素食者；而达·芬奇（Leonardo da Vinci）也在其列，贝里以令人佩服的进取心一路追查，将后者最钟爱的菜式（鹰嘴豆汤、杏仁奶炖豌豆、炸无花果与豆子）都发掘了出来。纵观各个时代，贝里让我们看到以素食为生的人们有着许多不同的动机，例如雪莱（Shelley）是为了要跟他所憎恨的父亲完全不同，而托尔斯泰（Leo Tolstoy）则是由于迟来的改过自新，开始由败坏归向美德。

《经典素食名人厨房》

内容概要

知道19世纪末，“素食者”这个词汇才创造出来，此前，人们说到日常生活中不吃肉的人，都说他们是“毕氏信徒”，这位“毕氏”就是毕达哥拉斯。毕达哥拉斯大概应该算是“素食之父”了。作者讲完毕达哥拉斯和他的素食故事以后，接下来就是释迦牟尼、印度耆那教创立者大雄、中国的老子、古希腊的柏拉图直到当代的披头士歌手麦卡特尼等。是什么让他们甘心放弃美味的肉食品？期间他们经历了怎样的心路历程，又怎样坚持一生的？在介绍完每一位素食名人后，都有一间以这位名人命名的“厨房”，在里面可以看到他们最有代表性的素食食谱。

《经典素食名人厨房》

作者简介

赖恩·贝里 (Rynn Berry) 是北美素食者协会的历史顾问，专精于以历史观点来研究素食主义，所撰写的论文、小品文以及书籍亦以此著称。在宾大及哥伦比亚大学念书时，赖恩贝里专攻古代历史以及比较宗教学。住在纽约的他亦在大学任教，开课讲授素食主义的历史，颇受学生欢迎。他喜好搜罗书籍、欣赏古典音乐及观赏戏剧，并以翻译古希腊典籍自娱。

《经典素食名人厨房》

书籍目录

推荐序经典人物 毕达哥拉斯(卓越的古希腊思想家与宗教领袖) 坚果馅包心菜卷/芥菜子炒包心菜/大麦面包 释迦牟尼——佛陀(古印度宗教领袖,人类心灵导师) 凝乳拌饭/咖喱菠菜/芒果椰肉绿豆沙拉 耆那教圣者——大雄(最古老的素食宗教:印度耆那教的创立者) 绿豆米饭/香料四季豆 老子与道家(《道德经》作者,中国道教所追认的创立者) 水果干与坚果/道家萝卜煲 柏拉图(含苏格拉底)(西方哲学传统的开源者) 橄榄与无花果/豆泥/鹰嘴豆酱煨洋葱 耶稣基督(古代艾赛尼派哲人,宗教领袖) 大麦与小扁豆/小麦、薄荷、洋香菜沙拉/艾赛尼面包 普鲁塔克(古罗马传记文学家,《希腊罗马名人传》作者) 芝麻酱芦笋/吐司盛煎豆奶干酪 达·芬奇(意大利文艺复兴时期最伟大的天才) 炸无花果与豆子/杏仁奶炖豌豆/鹰嘴豆汤/杏仁布丁 雪莱(英国天才型的浪漫派诗人) 拿破仑豆子沙拉/面包粥/“麦布女王”田园沙拉 托尔斯泰(19世纪俄国最伟大的作家) 春光蔬菜汤/焗烤通心面/俄式甜菜汤 安妮·贝赞特(19世纪英国社会改革家及精神领袖) 空心菜沙拉三明治/综合蔬菜咖喱 圣雄甘地(印度精神领袖,现代印度之父) 香辣印度面饼/古吉拉特胡萝卜沙拉/优酪核果泥炖菜 萧伯纳(爱尔兰剧作家,1925年诺贝尔文学奖得主) 焗烤小包心菜/酸辣饭/咖喱扁豆/烤坚果米饭/坎伯兰酱开创先锋 布朗森·奥尔科特(第一个素食公社的创建者,《小妇人》作者之父) 超凡土豆饭/土豆米饭汤/“果实之地”苹果派/苹果派/姜饼/无蛋蛋糕/无奶饼干 西尔维斯特·格雷厄姆(19世纪美国营养学家及食品改革者) 格雷厄姆面包/格雷厄姆松糕/格雷厄姆饼干 约翰·哈维·凯洛格(著名外科医生,花生酱及凯洛格氏玉米片的发明者) 香炖普洛特斯/吐司盛芦笋/早餐玉米片/新鲜花生酱 亨利·梭特(世人敬重的素食主义推广者) 胡桃炸丸子/苹果煎饼 埃丝米·温-泰森(杰出的英国童星,宗教、哲学作家) 焗烤红包心菜/奶油豆子汤 帕布帕德大师(黑天觉悟运动始祖,将素食风潮带入美国) 琵琶玛香馅秋葵/甘味炖菜 威廉·舒特莱夫与青柳秋池(将东方豆腐美食推上世界舞台的夫妇) 家常豆腐汉堡/素鸡沙拉/无蛋的鸡蛋沙拉三明治/水果豆腐乳酪蛋糕 弗朗西斯·穆尔·拉佩(唤醒西方人与地球和平共处的畅销作家) 甜辣蔬菜咖喱/豆腐苹果坚果面包/香煎豆腐/辛香黑豆/辣酱饭/芝麻鲜橙蔬菜当代名人 保罗·麦卡特尼(全球流行乐坛摇滚巨星,披头士歌手) 鲜绿豌豆汤/麦卡特尼太太包心菜沙拉 乔治·哈里森(披头士吉他手) 黑马小扁豆汤 迪克·格雷戈里(笑星、作家及生机餐饮先驱) 综合沙拉/坚果香蕉 戴维·瓦勒钦斯基(开创可读年鉴文体的知名作家) 沙拉三明治/奇科炒蘑菇 丹尼斯·韦弗(西方第一位拥护素食主义的杰出舞台剧及电视演员) 酪梨番茄三明治/什锦干果饭 “杀手”科瓦尔斯基(美国50—70年代,无人能敌的职业摔跤冠军) 素食蔬菜甜菜汤/豌豆配德国酸菜/包心菜卷 艾萨克·巴什维新·辛格(波兰犹太裔作家,1978年诺贝尔文学奖得主) 焗烤蘑菇面/洋葱荞麦片 马尔科姆·马格里奇(英国才华横溢的散文及传记作家) 乡村面包/巧克力小脆饼 布丽吉德·布罗菲(英国著名小说家、传记作家及评论家) 韭葱土豆派/大豌豆汤 赖恩·贝里(本书作者) 炸豆腐辛香豌豆/糖醋豆腐球/菠菜土豆咖喱/味噌咖啡附录 附录一 希特勒是素食者吗? 附录二 牛顿、爱因斯坦、爱迪生及史怀哲是素食者吗? 致谢

章节摘录

插图：悉达多王子诞生了悉达多·乔答摩(Siddhartha Gautama)就在公元前563年出生于这样的社会及宗教环境下，他是个君主之子，父亲治理着印度东北部一个小而富庶的王国。一个献身于四处游化宣说非暴力不害(ahimsa)思想的人，却是位刹帝利阶级的王子，看来似乎有些奇怪，但这矛盾的命运却和耆那教创始人(也生于刹帝利阶级)不谋而合；而大雄则教诫人实行几乎不可能遵守的严苛素食规条，连昆虫都不许杀害。然而，刹帝利阶级勇敢、坚忍及自信的美德，或许正是一大助力，让悉达多在四处游化的过程中，能够忍受艰辛的生活。他赤足走遍整个印度大陆，将自己的觉悟传扬给最遥远的人们。而为了寻求悟道，他能够放弃三座宫殿、令人贪恋的美丽妻子，以及多到不可胜数的财富，这或许也跟武士阶级鄙视奢华享乐及舒适生活的本性有关吧！抛掉华美衣裳、荣华富贵、家庭束缚，以及所有属于他父亲御座的权柄，悉达多进行了佛教徒所谓的“大出离”。29岁那年，他以流浪汉的外表，踏上了后半生长达50年之久的旅程。他主要以托钵乞食为生——这是印度所有诚心追求灵性者所奉行不悖的神圣传统。但这种在都市及乡村行乞的圣者生活，很快就无法令他感到满足，他由团体中隐退，独自避居到森林中专精思维。整整六年期间，他都借着苦行及禁食来寻求灵性的提升，等到六年将尽，他已经因为不间断的禁食而变得形销骨立，似乎只要一阵风吹过，就能把他吹垮，将他带入来生。最后，他终于明白这样的修行方式是无益的，自我折磨一点儿也无法帮助他获得那遥不可及的智慧。圣者的觉悟就好像有法力似的，他一决定要再次食用固体食物，附近一位农人的女儿苏迦塔(Sujata)就出现了，她见他虚弱的样子，感到非常不忍，于是给了他一碗凝乳米粥，吃了米粥后，他感到精神百倍，重新恢复生气，这让他开始思考，先前让自己的身体忍受那样的艰苦真的是错了。他认识到：身体是人通达悟道的工具，否定身体的需求，无异是削弱这工具的功效。就这样，在吃了苏迦塔的食物恢复精力后，他在一株无花果树下坐定，下定决心，除非找到人类苦难的解答，否则绝不起身。看来他似乎得在那树下坐上好久好久，或许要花上一辈子，甚至更久。最后，在四十九天的深刻冥想后——他明白了！霎时间，他顿悟了，而人类苦难的解答也闪现在他的心中，悉达多·乔答摩已成“佛”，而“佛”(Buddha，音译为佛陀，简称为佛)在梵语中的意思即为“觉者，获得觉悟的人”。乔答摩的顿悟并不是毫无目标、一瞬即逝的，他继续在那株神圣的无花果树下静坐了七周之久，细细思量他的觉悟境界，并在深刻的禅定中，理出自己的宗教理论体系。在强烈的疑虑下，他仔细考虑着他人是否能明白这教理。最后，他终于克服了恐惧，决定将自己的觉悟分享给众人。关于他的决定，阿诺德·汤因比(Arnold Toynbee)说：“对全人类而言，这个决定比柏拉图所创立的学院还要重要得多！”平等慈悲的征服者基本上，要深入理解佛陀的教理体系，最好是将它看成一种反婆罗门教的宗教，因为它清楚呈现出普罗大众与婆罗门教的对立。以婆罗门教最重要的献祭仪式来说，用毫无必要的方式宰杀动物不但残忍，而且所需的大量牲口供品还会增加人们的经济负担。在佛教戒律中，有一条律令是禁止人们伤害任何生物；佛陀将这条训诫作为基本教规，就是在反对婆罗门血淋淋的祭祀仪式。此外，佛陀另有一项教导也与婆罗门相违抗：婆罗门教导人们，存在的最终目标是达成自我，而佛陀则训诲人们：自我是虚幻的。他阐述说，唯一能达到完满境地(涅槃)的方式，便是接受生命虚幻无常、转瞬即逝的本质，并且遵行远离“逸乐”和“自苦”两边的“中道”。佛教与婆罗门教的差别，还在于它主张民主。任何印度人——从最受人鄙视的贱民阶级，到最有权势的婆罗门，都可以加入佛教僧团。一般而言，一个女人除非正养育着小婆罗门男婴，否则是无法参与婆罗门神职的；然而，佛教却对女性与男性同等看待，允许她们加入僧团。佛教之所以能吸引如此多极有天分却不幸生错阶级的印度人，个中原因并不难理解。将佛陀与基督的生平拿来相比颇具启发性，因为两者有许多令人惊讶的相似之处。他们同样有个在纯洁无瑕情况下受孕而生的传说——只不过佛陀是通过圣洁白象而非白鬃长老而受孕。佛教与基督教都是根据具有血肉之躯的人所讲授的道理而创立，而信徒们后来都将这血肉之人神化了。佛陀曾对受到过分供养的婆罗门大加挞伐，基督对巴勒斯坦地区富裕的会堂司祭(法利赛人)亦多所批评。佛教在它的祖国日渐式微，却在外地生根结果，传递于东方各大国，如今已是亚洲最兴盛的宗教；基督教的嫩芽在巴勒斯坦已枯萎，却在欧洲地区生根茁壮，成为西方最盛行的宗教。最后，基督教赢得罗马皇帝君士坦丁大帝的拥护，佛教也在印度皇帝阿育王大力支持下，由羽翼未丰的教派一度跃升为印度的国教。阿育王是孔雀王朝旃陀罗笈多(Chandragupta)之孙，是印度历史上最伟大的征服者之一，他所开拓的江山比之前任何一位统治者都要大得多。他在公元前272年掌权，雄才大略一点儿也不输给祖父，他不但维系了祖父的帝国，还征服了羯陵迦(Kalinga，印度南方的门户)，将帝国版图更加扩大。然而，在征服羯陵迦的过程中，却夺走了十万人的生命。看到自己

《经典素食名人厨房》

的胜利所造成的苦难及杀戮，阿育王感到悔恨不已，遂不再采纳那些曾帮助祖父缔造丰功伟业的婆罗门战略家的意见，转而寻求佛教智者的忠告。这些智者告诉他，他的天命并非征战讨伐，而是力行和平及非暴力统治。受到这些非凡建言的影响，他开始修习佛教经书，在很短的时间内，他的思想行为就已全然改观，他扬弃了军事活动，并且严格茹素。阿育王的帝国后来在他的继承者手中崩毁，但他所推动的佛教、素食主义及不害戒律，却在无数人们的心中扩展开来，形成心灵的帝国，而这个帝国将继续存在，直到永远。

《经典素食名人厨房》

媒体关注与评论

赖恩·贝里所搜罗的人物侧写及食谱包罗万象，构成了一本不但让谦和的素食者读来津津有味，还令他们热情激昂的著作。——普利策奖得主威廉·亨利三世(William A. Henry)贝里以优美的笔触，把他对文字与美味的热忱及独到品味都表现得淋漓尽致。这些食谱极为赏心悦目，其中有许多还是首次被发掘整理出来。——《波士顿书评》(The Boston Book Review)

《经典素食名人厨房》

编辑推荐

《经典素食名人厨房:从佛陀到摇滚披头士的自然饮食》是由生活·读书·新知三联书店出版的。

精彩短评

- 1、佛陀是乞食的，人家给啥吃啥。而且佛陀反对强制要求僧图必须素食
- 2、书的质量不错，主要是增长知识。
- 3、为什么选择素食，这个初衷真让人纠结，如果你为了某种信仰而不吃肉，说实话，没有比你再单纯的人了，看看它，也许你会改变你，素食这个对你的人生影响
- 4、倒是可以给你除了素食之外的诸多乐趣
- 5、经典实用 受益良多 不再食用动物尸体 做个文明人
- 6、糙米、豆子、豆腐...
- 7、既然素食有利于健康，为什么还有大多数人不信呢？是无善根或自己被欲望所控，如果全人类都能做到，那可真是将世界大同了！！
- 8、非淡泊无以明志
- 9、其实素食更像是一种生活态度，书中好些名人都是坚持了很久的素食主义者，这些成功者身上的坚韧和毅力是有目共睹的。
书籍本身的信息内容涉及很广，看起来有些吃力，但是那些光看名字就觉得诱人的食谱真的很是诱人。也让自己下定了锻炼自己厨艺的决心。至于动力，Albert always be there。
- 10、对于我还不错，笼统的介绍了一些人~附的食谱有些有可操作性
- 11、很有品味，既能了解历史，又能陶冶情操
- 12、看看名人的素食经验，让饮食更健康
- 13、写到很多名人的食素趣闻，书中的菜谱虽然有些取材不易，但只是看看也挺有趣的。
- 14、计划把里面提到的文学和音乐方面的人的作品都拿来看/听一遍。
- 15、三星半：半饮食，半哲学
- 16、是本值得推荐的好书，喜欢！
- 17、颖豪酱送的生日礼物。。。
- 18、食物和身心在一起。
- 19、有点热量大 而且作者有点狂热 所以写的东西就不够客观 象所有宗教的信仰者一样
- 20、非常好看，非常推荐
- 21、给三颗星是因为虽然剔除了动物奶油但用人造奶油这种反式脂肪的东西对健康更加不利吧？还不如换成植物油，味道怪就怪了，总比作者来不来就几大勺人造奶油还洋洋得意，最终堵塞血管还要去医院做搭桥。
- 22、书中的有些素食菜点名字比较陌生，是国外的名字，但是不管如何，仔细研究一下会发现，其中的素食安排非常合理
- 23、故事和食物的结合，名人的经历总让人觉得新奇。不错的一本书，但如若要实践的话，有些食材是无法找到的。
- 24、很好啊！可以了解更多不同的素食！
- 25、朋友推荐买的，值得一读
- 26、硬生生的名人故事+素食菜谱而已，太恶俗了。此外有些菜谱很不靠谱，佛陀生活的时代豆腐还没有发明出来呢，这是常识！
- 27、多么棒的书！
- 28、博采古今，很好的一本书
- 29、是一本了解古今中外名人为什么吃纯素饮食的好书，不太深入。
- 30、素食让自己和世界更健康。
- 31、一口气看完的，对我很有启发
- 32、亮点是菜谱。
- 33、名人饮食的故事总是很有意思，闲来读读，有些食谱是可以借鉴改良的。
- 34、内容不错,就是封面有点渣,像盗版的...
- 35、好玩儿，食材在中国不算好找，带走不错
- 36、书后食谱操作性为零啊啊啊啊。写得不错
- 37、非常有趣的一本书！毕达哥拉斯受印度宗教观影响而发展出素食的理念，后世许多哲人和作家都

《经典素食名人厨房》

成为他的思想信徒而成为素食者（例如柏拉图、普鲁塔克和）；而19世纪的素食名人很多都是互相影响的，比如雪莱影响了萧伯纳和亨利·梭特，而萧伯纳又一定程度上影响了安妮·贝赞特，亨利·梭特则对甘地影响至深，美国营养学家及食品改革者格雷厄姆影响了第一个素食公社的创建者奥科特。当然更多的人直接受到印度宗教和哲学的吸引而转变为素食者，比如乔治·哈里森、保罗·麦卡特尼

-
- 38、Hey boy,挑什么,看见什么吃什么~
 - 39、创意很好玩，挖掘出远到几千年前的素食名人都喜欢吃啥，并附送做法。不过有的设想了下做出来很难吃吧，诸如雪莱的面包粥.....后半部分入选名单大半不太有名，八卦窥私感的乐趣少了很多
 - 40、好书，看了后会改变您的人生，只要这个地球上仍然有杀戮，素食就是一个永远的话题，素食会让您更为健壮开朗快乐！
 - 41、接触素食时间尚短，这本书算做是因为想看看那些名人是怎么样素的所以买了，总体而言，如果没有特别的想知道名人干嘛就不用特别花钱买了，虽然里面有名人的食谱，个人觉得实践是另一回事，现在网上资源会找的话大体上应该都能了解的，它就是费了自己的人工，看看可以，坚定自己的素食理念有用的。
 - 42、挺逗的
 - 43、挺有趣的。名人的简介，名人的素材食谱
 - 44、通过书，去了解另外一个我从未遇见的世界，感觉还不错~
 - 45、艳姐送给我的礼物，珍贵极了。
 - 46、很多外国名人的素食经历，也让我了解了历史上素食的发展
 - 47、是一本装帧和内容都精美扎实 随时可以拿出来翻看的耐品味的书。尤其喜欢古希腊哲学家和道家的几个食谱--只是素材要因地制宜了。
 - 48、以圣贤先哲的名义食素，菜谱详尽得难以相信是古法原制，但是很有兴趣尝试，以后可以用来待客。
 - 49、食谱太不合适中国人了，看着玩的
 - 50、有些菜真怀疑做的出嘛，不过共同的一点是，肚子空的越多，脑子装的也越多！
 - 51、译得不错，很启发人的一本书~一位特别热血的作者。不过他好像最近去世了，残念。
 - 52、故事有些不太严谨
 - 53、练习瑜伽以来，素食也有一段时间了，这本书很对胃口，从各个角度阐述了素食的历史和益处，内容很多，有很多有意思的故事，真心觉得很棒！
 - 54、才看了一半 参差咖啡里看的
 - 55、我妈说 没有中国菜嘛

1、显然，这不是一本能让非素食者转捩的书籍，人们不太可能因为追逐名人而轻易改变自己对事物的选择，否则那些大量狂热购买王菲演唱会门票的人都会一一地改食素。而对素食者的帮助在哪里呢？增加多点关于素食名人的信息之余，还能自己下厨照着食谱做上几款素食名人菜肴？这些自然都是可以的，于我来说，倒是感觉到作者策划这本书所带来的那种趣味。因为大多数菜谱不过是经过推论所模拟出来的，其真实度并不真的可考，也不是其根本的重点。所以，保持一颗开放而快乐的心，读下来，你会发觉作者的用心良苦。素食往往不仅仅口腹之欲那么简单。现实生活中，正是因为素食难以回归到单纯的食欲这一方向的特点，往往也就容易引起人们的质疑和攻击。你是否皈依了（佛教）？这是饭桌上被询问最多的问题。是什么导致你开始吃素的？这个问题次之。一般我是这样作答，我没有皈依（此为事实）。吃素因为健康啊、环保啊（这个只是表面说辞）。佛陀为方便给不同类型的人传法，而用了几万种法门，吃素为健康、环保在我看来也同样是方便法门吧。事关你一上来就说不杀生、灵修的什么很容易造成反弹力的产生，人们对陌生的事物习惯性地带有一种排斥，纠底子来论，是人对失去安全感的一种恐惧，我们只有对熟悉的东西、主流的东西才备有安全感。但我想说的确实是，吃素是关于对生命的观点。是的，我无法视蚊子、老鼠、蟑螂为一个个美女地去喜爱，我给出的比喻是，对于那些动物，虽然自己尚未达到对所有有情生命达到无条件的爱，我起码是如对路人那样，所以，我怎么可能去伤害一个路人，或者抓一个路人来进食呢？道教有一个观点，说养生的基础是护生。护生不单止指的是保护自己的身体，而是护养所有的有情众生。实际上对于生命保持着正念，吃肉茹素都不可能成为束缚心灵的问题。你可以吃肉或不吃肉，正如《旷野的声音》里澳洲的那群土著那样，他们在沙漠中行徒，找到植物他们就进食植物，遇见动物他们就捕食动物。但与世人不同的事，无论是植物还是动物，他们都怀着一颗感恩的心，并在获得之时，对食物真心地道出他们的感激，感谢它们的牺牲，并祈祷它们再次的轮回。有一位信徒问师傅，“师傅，我是不杀生的，但是如果蚊虫不断来追咬我的孩子，那我该怎么办？”“如果这些蚊虫赶也赶不走，而它们将威胁到你的孩子的健康，你可以选择杀死它们，但你要心怀慈悲，为它们念诵佛号以度它们”。你不可带着仇恨、厌恨，带着自以为的高等动物的优越感（高等动物不过是人自己封的，并未获得其他动物肯定）去随意伤害它们。有的人会嗤之以鼻地说这不过是你们这些素食者自欺欺人的讲辞罢了，没关系，我相信，在每个人的心灵深处，都会明白素食，是关于对生命的看法、是关于对心灵的养护。

2、一个发现是，这些素食味道倒是很重，综合香料什么的，我这个胃是受不了的啦！第一任男友，厨艺一流，分手后痛恨自己当初目光不够长远，只是吃，却不想着学个一招半势的。后来发奋图强，苦练厨艺，作来做去，培养了些煮面熬粥的本事。有一段觉得香港人挺好的，虽然普通话说说得乱七八糟又太爱钱，但天天有汤有甜水，也不错。可能得无欲无求了，才能知道自己到底要什么。哎，就是挺舍不得排骨莲藕汤的！

3、作者为了写这本书，下了不少考证功夫，也看了相当多的资料，甚至动用了语源学的知识。虽然结论未必全部可靠（比如说老子是素食者我觉得证据就不足），但是他努力辩证的精神绝对值得敬佩。附录两篇，一篇讲希特勒不是素食者，一篇讲牛顿、爱因斯坦、爱迪生不是素食者，也很能体现作者追求真实而不是扬善隐恶的精神。恰好在书店看到最近正流行的一本素食畅销书读物，在序言里就说孔子提倡素食，证据是“饭素食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。如此伪证，真让人笑掉大牙。作者对西方素食者的论述和考证给我们这些有语言和文献障碍的人提供了相当多的信息和参考文献。文字平实，读来也颇有趣味。最有意思的是，他花了很多力气复原这些素食者的经典食谱。可惜篇幅有限，常常意犹未尽。ps：三联的书被挑出来校对错误，还是让人不爽啊。以后三联、中华、商务还不如把校对工作交给读者呢。

章节试读

1、《经典素食名人厨房》的笔记-第15页

“但在這種都市及鄉村行乞的聖者生活，很快就無法令他感到滿足，他由團體中隱退，獨自避居到森林中專精思維。整整六年期間，他都接著苦行及禁食來尋求靈性的提升，等到六年將盡，他已經因為不間斷的禁食而變得形銷骨立，似乎只要一陣風吹過，就能把他吹垮，將他帶入來生。最後，他終於明白這樣的修行方式是無益的，自我折磨一點兒也無法幫助他獲得那遙不可及的智慧。”

突然回想到之前因為好像是艾滋病日吧，去年的。然後我也響應某活動，24小時內除了水，其他食物都不進入肚子。我從凌晨0點開始，但是因為部門有人生日，在白天晚上的22點多，我終於進了食物。提早了。

我有時候會在回想那近24小時，特別是最近。突然覺得自己那個時候的自己是最乾淨的。

2、《经典素食名人厨房》的笔记-第22页

耆那教聖者——大雄

最古老的素食宗教：印度耆那教的創立者

（他在42歲那年悟道獲得全智后，被尊稱為耆那——意為“勝者”，指的是他借由獻身苦行及不害，得以超脫自我並達到心靈的澄澈清明。）

事實上，耆那教徒堅稱耆那教是印度最原始的母宗教——佛教和婆羅門印度教都由它衍生而來；而不害（非暴力）、輪回及慈悲茹素等概念也都發源於耆那教。

和畢氏學派一樣（畢達哥拉斯），耆那教徒也多是卓越的數學家及天文學家（一般認為“無限大”的概念就是他們發明的）。據信，畢氏學人優異的數學觀念，以及他們類似“不害”的慈悲哲理，都是耆那教經波斯商旅傳至希臘的產物。耆那教與古希臘間第一次有記錄可考的直接接觸，是在公元326年亞歷山大東征時期，當時他在印度東北地區遇到一些人，與耆那教聖者的形象相當吻合。這些人是天衣派苦行僧，希臘人稱他們為“裸身的哲學家”，他們對亞歷山大的顯赫排場視若無睹，身為不害論的奉行著，他們知道亞歷山大脫下盔甲，才肯與他交談。

“大雄”这个名字其实是个别名，就像帕拉图意为“天庭饱满或肩膀宽阔者”，基督意为“受膏油者”，佛陀意为“觉着”，或者毕达哥拉斯——有些学者认为他是梵语“智者”。

第23页

大雄本名筏驮摩那·那塔蒲塔（Vardhamana Nataputta）王子，与佛陀一样，他也出生于王侯之家，王国领土包含了曾为印度东北繁荣大城的吠舍离（位于今比哈尔Bihar）。事实上，大雄与佛陀是同时代的人，两人在游化宣教过程中，还成为惺惺相惜的对手。

世界上有史以来最伟大的宗师里，居然有两位都出自同一个印度种姓（刹帝利），说着同一种方言，生于同一个世纪的印度同一地区，这实在很不寻常。但他们的相似处不止如此；他们都抛弃贵族的荣华富贵，成为托钵游化的僧侣，都创立了长存至今的宗教学派，都教诲徒众反对婆罗门印度教的种种不近情理（包括杀牲献祭，将女人视同财产，以及种姓歧视），都将人道素食及善待动物作为他们宗教最重要的戒律。甚至还有相当有力的证据显示，佛陀在创立自己的教派之前，也曾做过耆那教僧侣，而他的教派正是以耆那教为本，再加入其个人特质所形成。……佛教的戒律比耆那教来得少（它没有想不准杀害昆虫，不可食用球根类蔬菜或残羹剩饭这类非常严格的戒律）。……

若我們深入瞭解大雄的一生，就不難對耆那教嚴格的戒律有所領會，因為他的一生正是耆那教許多基

本教诲的典范。佛陀及大雄的诞生地印度东北部，保留有许多雅利安人统治之前，印度原有的人道素食主义及不还思想。在公元前2000到前1000年间（大约公元前1500年），策马迁徙的雅利安游牧民族攻掠了印度西北部的繁荣大城哈拉巴（Harrapa）及摩罕吉达罗（Mohenjo-Daro），开始统治那儿的温顺素食人民。为了取悦战神，雅利安人宰杀牛犊及马匹，献于火祭圣坛上，然后再吞食这些肉食。后来雅利安的火神祭司将这种献祭仪式推广到远在印度东北的耆那教王朝，大雄与佛陀挺身相抗并力图革除的，正是这残酷的宗教，他们的教诲是如此的有力而令人信服，让人们不再因陀罗和楼陀罗这些雅利安战神，而轮回转世论（在《梨俱吠陀》中完全未提及），也因此被融入印度教教义中，甚至雅利安的火祭祭司，也变成了素食者（这就是为什么现今许多婆罗门都是虔诚的素食者）。

第24页 万物皆有灵魂

大雄约在公元前540年诞生于一个耆那教家庭，他的双亲是第二十三代圣者帕什瓦（Parshwa）的信徒，而帕什瓦曾在公元前9世纪时宣讲过不害论。如同所有的耆那教徒，大雄的双亲过着圣善的生活，对于最低等的昆虫也抱着尊崇之心。在耆那教义中，动物与人的灵魂具有同等价值，耆那教徒称灵魂为“Jiva”，这个词真正的意思是“能感知，感觉事物的质素”。人与其他动物如猴子，鹦鹉，鱼，牛，马，象，狗及蜥蜴等，能够感知最多的感觉，即五感；昆虫则被归为两类，分别能感知四种及三种；耆那教认为较高等的昆虫有四种感觉——嗅觉，味觉，触觉与听觉；所有较大型的昆虫如蜜蜂，苍蝇及蚱蜢等包含在这一类中；具有三周年该感觉的昆虫则缺了视觉，包括蚂蚁，蚊子以及臭虫。而仅具有两种感觉——味觉及触觉——的生物有软体动物，甲壳动物，蠕虫类，水蛭等。至于树木花草等植物，以及其他类似的无机物如石头，大地本体，水体，火体及风体，则都只具有一种感觉。

对耆那教徒而言，物质世界全都是具有灵气，这清楚传达出耆那教世界观所隐含的人道及生态观念。人若以残忍而无情的态度对待其他生命形态，即使是石头，水，树木或蠕虫之类无足轻重的物体，便是让自己的灵魂陷于恶行所带来的危机中。恶行会留下难以摆脱磨灭的“业”，像焦油一般紧紧依附在灵魂中，让人在下一生转世为悲惨的形体——例如被禁锢在石头里，附着与瞬间即逝的火焰，或是飞溅的水花中。相反的，如果人以慈悲之心对待其他生命形体，灵魂便会变得轻灵，得以超脱轮回之苦，用往极乐的全智之境。

第25页

大部份的佛教僧侣会欣然接受任何托钵得来的食物，即使并非素食也没有关系，但耆那教的苦行圣者只接受有益灵性的食物——必须全素，不含球根类蔬菜，口味清淡而且当日备妥。无论在任何情况下，苦行圣者及正统耆那教徒都不会使用剩菜残羹——因为那些食物必然含有较多的细菌及微生物，而摄取这些形体便积下恶业。

此外，大雄及家人们在喝水之前，还会用一张特殊的布来过滤，为的是滤出水中的昆虫及其他微小水生动物。大雄本人，他的双亲，姊妹及哥哥还会一丝不苟地依照戒律，在日落前吃晚餐，以免火光引来带翅的昆虫，使其落到食物上或不小心飞入口中。

虽然大雄的父母在饮食上严守禁欲戒律，也花费许多时间静坐冥想，但他们仍旧是王公贵族，生活在富裕的环境中。就算是最穷困的印度家庭，也会宠溺他们的孩子——尤其是儿子，那么，作为王室后裔，大雄在成长过程中，更可说是要什么有什么了！有仆人为他宽衣洗浴，穿上最华美的衣裳；有仆人陪他玩耍，满足他所有的突发奇想。

这样一个简朴的宗教，其历史上的创立者暨第二十四位圣者，居然是生长在如此奢华的环境中，看来似乎颇不协调，但这正是耆那教最有趣的矛盾之一；尽管耆那教徒奉行着现存宗教中最苛刻的饮食戒律，但他们却是印度最富裕的宗教团体。他们建在市区的庙宇，奢华得简直不像话，而筑于山顶的巨大宫庙群，如阿布山及帕利提那山上的寺庙，则以壮观的列柱及柱廊，高耸入云的圆顶及石柱，以及

精致的雕刻而闻名，多纳泰罗（Donatello）及布鲁内莱斯基（Brunelleschi）的作品跟这些建筑工艺比起来，都要相形见绌。凡此种种，都反映出耆那教徒惊人的财力。

第26页

教义简朴 财力惊人

耆那教徒只占印度人口的百分之一，那么，他们那不成比例的财富是从哪儿来的？这大概是他们实践不害所得到的善业果报吧！早些大雄之前，耆那教就禁止徒众从事烹饪，纺织及农业等工作，因为这些行为必定会毁灭难以计数的生命形体；相对的，耆那教鼓励徒众从事无害于生命的职业，倚重脑力与节约维生，并且最好居住在城市而非乡村地区。幸运的是，符合这些条件的职业如法律，商业，财经，银行业，科学及教育等，一直以来就是印度收入最高的工作，于是，原本似乎带来损失的戒律，却反而令耆那教徒蒙受其利，获致令人眼红的可观财富，他们的成功在过去半个世纪以来的印度国内是非常罕见的。

此外，在大雄的成长环境中，完全没有西方家庭中不可或缺的宠物，这也相当不可思议。宫廷院落中没有卷毛狗儿嬉戏渲染，更不会豢养大象供人观赏——因为耆那教徒不许豢养宠物，这点在现代仍如同大雄时代一样。如果你造访任何一个耆那教家庭，他们的家中或许忙乱喧嚣，挤满了孩子或亲戚朋友，但绝对听不到汪汪的犬吠声，猫儿的喵喵叫或鸟儿的鸣叫，西方访客必定会对这种情形感到惊诧万分。并不是耆那教徒不爱动物，相反的，他们对动物的慈悲心如此深切，以至于坚决不肯将动物占为己有并让他们成为家庭的玩物。

第27页

大雄的修行之路

虽然早在20岁出头，大雄就已感受到心中有个声音在召唤他去做一名僧侣，但父母却要他承诺，在双亲死前绝不能出家。像这样恭谨顺从的子女，在今日的耆那教徒中仍相当普遍。身为谨守本分的儿子，大雄并不想让父母焦虑伤心，因为他明白，假若他真的成为苦行圣者，那么，他就必须断绝与之间的关系。

大雄30岁，他父母的健康情况急速恶化，他们感觉自己的生命已接近尾声，于是他们做了一件事，这是耆那教义所容许的唯一一种暴力行为——禁食至死。耆那教义虽允许这样的行为，但只有在人已面临死亡前的巨大痛苦，以及纯正的动机之下，才能采行这种叫做“Sallakhana”的仪式——出自本人意愿让自己挨饿至死。

双亲死亡之后，大雄请求已成为宗教领袖及吠舍离国君的哥哥难题跋檀那（Nandivardhana），允许他过苦行圣者的生活。哥哥同意了，但要他答应多等一年。在为父母守丧一年期满后，大雄脱掉所有的衣服，成为一位天衣派僧侣，并拔出面部及头上的毛发（现在的耆那教苦行圣者依旧维持这惯例，他们每六个月就要拔除一次毛发），然后丢掉凉鞋——知道现在，耆那教圣者都禁止穿任何形式的鞋子，也禁止骑乘交通工具，他们习惯赤脚长途跋涉；因此足部都结着厚厚的茧，长久下来他们的脚底就像鞋皮一样硬。他们会怨恨这迂腐的惯例吗？一点也不；他们宁愿用手爬，也不愿再脚上穿着动物的皮毛。最后，大雄摘下耳环及沉重的金饰，换上两种耆那教苦行圣者的随身物品——化缘的钵及软质的扫把（Pincha，用来扫开道路上可能会有的昆虫），自此大雄正式由王子之身转变为耆那教的苦行圣者。

他在森林里流浪了12年，过着最严苛简朴的生活，并且长期静坐冥想。当他走进村庄，想请求人们在他弓成杯状的手里施舍一些食物时，经常遇到无知的农人拿水果，陶器碎片及泥巴向他丢来，因为他们认为不穿衣服的天衣派僧侣毫无羞耻，然而这一切他全都克制自己承受下来。最后，他终于找到了自己一直寻求的彻底了悟；那是在流浪的第13年，入夏后第八周的最后一天，他盘腿坐在萨马加家族庄园里的一株娑罗树下，达到了涅槃，成为一名“耆那”。

《经典素食名人厨房》

于是，他起身向世界宣讲他的体悟，他大力抨击肉食主义，动物献祭，种姓制度以及将女人视为财产的观念，想要追随他的人，都必须接受不害的基本规条，诚实待人并实行禁欲。同时，他还要求信众要尽量在没有神职人员协助的情况下达到涅槃（耆那教的苦行僧并不像印度教的婆罗门那样有着与众不同的地位，事实上，他们的地位和奉行更严苛生活的精进俗家信众一样。在耆那教寺庙中，俗家信众会进行他们自己的礼拜和油灯祭仪，其效力和神职人员是一样的。）

72岁时，大雄以及吸引了超过二十万的追随者。同一年，他在离自己出生地不远的帕凡（Pavam）村中绝食圆寂。从那时起，这里就成为最庄严的朝圣地之一，每年都有成千上万的耆那教徒赤脚踏涉数百公里来到此地，向他们第二十四位圣者致上崇高的敬意。今天，世界上大约有400万耆那教教徒。

（大雄篇章节完）

3、《经典素食名人厨房》的笔记-第1页

毕达哥拉斯（古希腊思想家，宗教领袖）

释迦牟尼-----佛陀(古印度宗教领袖，人类心灵导师)

耆那教圣者----大雄（最古老的素食宗教：印度耆那教的创立者）

帕拉图；

耶稣基督（古代艾塞尼派哲人，宗教领袖）

普鲁塔克（古罗马传记文学家，《希腊罗马名人传》作者）

达芬奇；

雪莱；

托尔斯泰；

安妮.贝赞特（19世纪英国社会改革家及精神领袖；勃拉瓦茨基夫人钦定通神学会Theosophical Society接班人）

圣雄甘地；

萧伯纳（爱尔兰剧作家，1925年诺贝尔文学奖得主）；

布朗森.奥尔科特（第一个素食公社的创建者，《小妇人》作者之父）

西尔维斯特.格雷厄姆（19世纪美国营养学家及食品改革者）；

约翰.哈维.凯洛格（著名外科医生，花生酱及凯洛格氏玉米片的发明者）

亨利.梭特（世人敬重的素食主义推广者）

《经典素食名人厨房》

埃斯米.温--泰森（杰出的英国童星，宗教，哲学作家）

帕布帕德大师（黑天觉悟运动始祖，将素食风潮带入美国）

威廉.舒特莱夫与青柳秋池（将东方豆腐美食推上世界舞台的夫妇）

保罗.麦卡特尼（披头士歌手）

乔治.哈里森（披头士吉他手）

迪克.格雷戈里（笑星，作家及生机餐饮先驱）

戴维.瓦勒钦斯基（开创可读年鉴文体的知名作家）

丹尼斯.韦弗（西方第一位拥护素食主义的杰出舞台剧及电视演员）

“杀手”科瓦尔斯基(美国50-70年代，无人能敌的职业摔跤冠军)

马尔科姆.马格里奇(英国才华横溢的散文及传记作家)

《经典素食名人厨房》

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