

素食和素食主义对于我们而言，早已经不是一个陌生的话题了。它正在或者即将影响到我们每一个人的生活。特别是近年来，SARS、口蹄疫、疯牛病、禽流感等可怕瘟疫不断袭击人类，更是对我们的传统的生活方式和饮食习惯发出了警告。这也更令我们相信了人类本质上是食素而不是食肉动物的观点。

新素食主义

城市贵族生活群体的 营养哲学

new
vegetarianism
civic aristocracy thepsology

野 萍◎著



中国轻工业出版社

新素食主义

城市贵族生活群体的
营养哲学

new
vegetarianism
civic aristocracy threpsology

野 萍◎著

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新素食主义/野萍著. —北京: 中国轻工业出版社,
2004.5

ISBN 7 - 5019 - 4290 - 0

I. 新… II. 野… III. 全素膳食—文化—研究
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 015654 号

责任编辑: 陈秀石 封面设计: 京 旭

策划编辑: 陈秀石 责任终审: 杜文勇

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国文联印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 8

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7 - 5019 - 4290 - 0/TS·2541 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010 - 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40163S1X101HBW



我为什么欣赏素食主义？

(代序)

小的时候，对于姥姥——一个 27 岁便守寡，独自在艰苦卓绝的上个世纪四五十年代抚养了三个子女长大成人的农村老太太，不吃肉食，不近荤腥的生活习惯，曾经产生过深深的疑问。那个时候，自己是热爱肉食的，甚至经常憧憬着“红烧肉”。只是自己成长的 20 世纪六七十年代，生活环境依然艰苦，没有那么多美味的肉食可以让我大快朵颐，因为能够填饱肚子就已经算不错了。

终于盼来了好日子，邓公于 20 世纪 80 年代实施改革开放的政策以后，曾经为普通中国老百姓所向往的所谓的“大鱼大肉”的生活，所谓的“吃香的（吃肉）、喝辣的（喝酒）”的日子，逐渐开始与中国的普通百姓“亲密接触”了。而在这时，对于尚属于青春年少的我而言，肉食不再让我喜欢让我憧憬，反而甚至让我有意无意地“逃避”了。

我自己真正告别肉食生活始于 20 世纪 80 年代末期。起因是两件小事。其一是听说了“牛会哭”的故事。一天我与一位朋友聊天，他说他们的单位旁边是个养牛场，养牛场的旁边是



个屠宰场。他说道，每当牛被从养牛场牵往屠宰场的时候，牛是知道自己的命运结局的，但是牛并不反抗，依然是温顺地被人牵着走向它自己的生命终点，但是牛会感到很悲伤和痛苦，所以它的眼睛里常常会充满了泪水，甚至会流出来。可是人并不理睬牛的痛苦，食牛肉，寝牛皮，不亦乐乎。我自从知道了“牛会哭”，便永远告别了牛肉。其二是看了一个“火腿肠”的广告。还记得大约是 1990 年，我在一张著名大报上看到了一条火腿肠广告。广告的画面是一个小猪的前半部身子，后半部身子便变成了一排被切成片状的火腿肠。大概有一个星期，我一闭眼便是那个令人毛骨悚然的广告画面。我想猪的命运也是如此的凄惨，它不仅生来便是让人来吃的，而且人还专门发明了一个“嚎叫”的词来形容它被杀时的叫声。自此，我便对所有曾经爱吃的与“猪”有关的食物也统统不喜欢了。

事实上，我坚持的素食主义的道路也并不是很顺畅的，或者说也有过反复和曲折。首先是家人的不理解。母亲由于自小受苦，所以很自然把食肉作为美好的生活享受。她在世时，看我不食肉很是不放心，总怕我学习、工作劳累而营养不够。所以，每当我回家里看她时，她便会做许多她认为的“好吃的”来犒劳我。自然，所谓的“好吃的”，必是“鸡鸭鱼肉”。我不能总让母亲失望、伤感，所以有时候还要象征性地吃几口，并说“好吃”，让她高兴。好在自己结婚以后，妻子也不是对肉



食感兴趣的人，这样我可以在一定程度上保持我“素食者”的立场。最让我动摇“素食主义”的时候，常常会发生在各种应酬的场合——这也是每一个现代人所无法逃避的。灯红酒绿，歌舞升平之时，自然荤腥也无法避免，尽管许多时候自己总是尽量找些蔬菜来食，却无法防备别人对你的“主动进攻”，谁让我们中国人在餐桌上还有为别人布菜的传统来的。

尽管有诸多妨碍自己坚持素食的因素，而且自己确实也有过许多不慎“失足”、“落水”的时候，好在我的立场还算基本坚定，信念也还算基本牢固，所以素食主义成为我个人生活的信念与人生的信条，至今也已经有十余年的历史了。1993年母亲因病早逝，我便发誓与酒告别，从此戒酒（一些被动的场合仍然不能免俗）；2002年为了考验自己的意志力，索性将烟也戒掉了——这对于我这样一个以写作和文字为生的人而言，实乃一件痛苦的选择。然而，我做到了。我为自己能够战胜自己的人性弱点感到高兴。

我知道，圣雄甘地有一句名言：“素食从来是以道德作基础的”。就我自身而言，尽管自己欣赏和坚持素食主义，既不是出于宗教的原因（自己目前不信仰任何宗教），也不是出于“强身健体”的一己私念考虑，但却仍然与自己的道德理念有关。素食一旦变成为素食主义，就会发生一场“形而下”至“形而上”的裂变。我自己是深深地感受到了发生在自己心灵上的那场裂变的。



事实上，素食主义最本质的东西就是尊重、敬畏每一条生命。作为世间万物灵长的我们人类，的确有智慧也有能力驾驭一切低于我们的动物，乃至发生食其肉、吸其血、寝其皮的事。但是，人类是有道德感和自省意识的，来自我们心底的道德感和自省意识告诉我们，如此做并不是一件好事情，而是一件残忍的行为。人类的童年时代，本来是相食的，后来随着人类道德感和自省意识的完善，便不再相食了。如今，不相食似早已经成为动物界的普遍法则。这是不是说明了，动物界也有着它们的“道德感”和“自省意识”呢？“虎毒不食子”——是不是也是虎“自觉”的一种“自律”行为呢？当然，“子非鱼，安知鱼之乐”，我们也只是做这样的猜想。可是，人是明明确确地知道不相食的道理的。我们不食自己，为什么又一定要食比自己弱小的动物呢？动物之于人的关系，虽然不是同类关系，至少是“朋友”的关系，这是科学所证明了的，人并不能脱离动物界而独立存在。而且科学更证明，人食动物，并没有真正的健康好处，相反是有坏处的。说到底，食肉唯一的好处可能就是满足了人的那点口腹之欲；这便仿佛吸烟，也只是满足了人的那点感官的刺激而已！

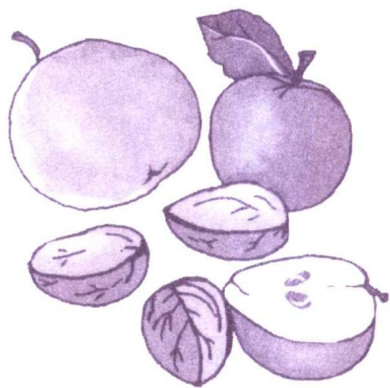
所以，坚持素食主义，对于人类提升道德素质与文明水平是有明显的益处的。特别是今天的人类已经进入到了21世纪的文明社会，素食主义也正在从一种少数人的、贵族式的、宗教性的生活态度和理念演变成了一种大众的、平民化的、世俗



性的社会思潮与理想。因此，今天的素食主义又可称之为“新素食主义”。世界上每年不是都有越来越多的人们加入到素食者的行列吗？我为自己能够与那样一些道德高尚、灵魂净化的人们为伍而感到欣喜。佛家有“行菩萨愿”一说，我虽非佛家之人，可“菩萨心肠”却是拥有的；我相信，素食主义者都是拥有“菩萨心肠”的。正所谓，热爱动物、热爱生命、热爱自然，也就是热爱自己。

潮 汐

2004年4月10日





目 录

我为什么欣赏素食主义? (代序) /1

第一章 素食和素食者

现代社会,吃得越“好”,罹患心脑血管疾病的比例也越高,所以改吃素食的人越来越多。他们认为只有扬弃各类肉食,才能保持健康。留心观察街头,不难发现,标榜健康、美容的素食餐厅越来越多;而到中午休息时间,素食餐厅的食客大都是来自附近写字楼的上班族。吃素,不再只限于某些宗教上的原因,更多人吃素,是着眼于身体健康,或是在长久的大鱼大肉之后,为口腹寻求一种清新的调剂。

什么是素食 /2

什么是素食者 /2

素食主义在中国 /3

素食主义在西方 /5

现代人食素的三大理由 /7



现代人的素食风格 /8

第二章 人是食素的动物

美国哥伦比亚大学的科研人员曾对食肉动物和食素动物的消化系统进行过比较解剖学方面的研究，结果发现：食肉动物，如老虎、狮子等的消化道较短，大肠平直光滑；食素动物如牛、马、羊等消化道较长，并且大肠弯曲多皱。科研人员将人类的胃肠结构与食肉动物和食素动物作了比较，结果发现人类的胃肠结构虽介于食肉动物和食素动物之间，但更接近于食素动物。无疑，就人类目前的胃肠结构上看，我们更适合吃素。

人类的身体结构适合素食 /12

素食能满足人体所需的营养 /16

肉食对人类的危害 /19

素食叩开健康之门 /24

素食者比肉食者健康 /25

第三章 肉食是人类的杀手

素食使人跟食品、植物与自然界产生新的关系。



肉食污染了我们的餐饮。不管如何辩解和粉饰，肉食的主菜毕竟来自血肉淋漓的屠宰场。肉食如不加处理或冷冻，很快就会腐臭。肉食使我们的胃肠负担沉重，阻碍我们的消化过程，直至数天以后排泄为止。如果吃植物，结果就很不相同。我们自土地获取它已准备好给我们的东西，不必为了取得而战斗与屠杀。

肉食绝对不是滋补品 /30

肉食是含毒的杀手 /32

肉食是癌症的帮凶 /34

肉食让人血液浑浊 /36

肉食让女性难产 /37

第四章 素食主义是心灵的革命

素食可减轻心理压力，长期素食下来，人会心态平和。在心理上不要压抑，做自己想做的事，追求成就感的满足。食素其实就是一种心灵的革命。欲望不能满足的人，总是处在焦虑与向外索求的心理状态，他会千方百计或不惜做奸犯科去满足欲望，然而他是白忙了，因为根本无法以物质去填充心灵。人必须从为了衣食住行的无止境索求与焦虑中解放自己。心向素食亦是“放下屠刀”的一种形式，等于对自己的灵



魂宣示——不再沉沦于物质的深渊。

素食始于正心修德 /42

素食主义是美的善举 /43

人类有不杀生的高贵情操 /45

素食主义是众生平等的典范 /47

素食者心灵保健守则 /49

第五章 素食主义与佛教

佛教主张茹素，是以“我即众生，众生即我”的慈悲心怀为出发点。佛教徒认为，飞禽走兽——鸡、鸭、鹅、牛、羊、猪、狗一切动物，外形与人虽异，但它们的灵性却同人一般。上天有好生之德，人也应有慈悲之心。由此而推演出佛教徒的五戒：杀、盗、淫、妄、酒。他们不吃——天上的飞禽，地面的走兽，水中的鱼虾，甚至将植物中具有刺激性的葱、韭、薤、蒜等合称“五辛”，也列在被禁之列。

什么是佛教意义上的素食 /52

佛教素食的起因 /53

素食的善益与功德 /54

素食与修行的奥秘 /56

学佛是不是一定要吃素 /59



光吃素不能包治百病 /60

第六章 素食是养生之道

从古至今，人们一直相信素食养生，有益健康。按照中国的古老传统，人不应该过分追求浓烈的厚味饮食，而“平易恬淡”才是养生的基本原则。现代医学研究表明，人类的消化系统和牛马羊的相似，比较适合素食。因为肉食中的动物脂肪，含有大量的饱和脂肪酸，长期食用容易引起胆固醇过高及心脑血管方面的疾病，同时也有致癌的可能性。而素食可以净化血液，预防便秘及痔疮的产生，养颜美容，并且安定情绪，和肉食比起来，素食在养生方面实在是益处多多。难怪素食蔚为流行，成为现代人崇尚健康的养生之道。

素食可让青春永驻 /64

素食可提高智慧 /65

素食可使血液清爽 /66

素食可强筋壮骨 /67

素食可让体力耐久 /68

素食可消除癌症隐患 /69

素食可防患心脏病 /71



素食可改善糖尿病 /73

素食可清除体内污染 /74

素食可消难闻的体臭 /75

素食可防患牙病 /76

素食可防肾病、痛风和关节炎 /77

第七章 素食是美容佳品

青春常驻，芳容常在，这是许多女人所向往的。素食是最为有效、最为根本的内服“美容”佳品，它可使人体血液里的乳酸大为减少，将血液里有害的污物清除掉。长期素食者，全身充满生气，脏腑器官功能活泼，皮肤自然柔嫩光滑，颜色红润。

美肤，从素食开始 /80

皮肤嫩白如玉的秘密 /81

秋季养颜素食谱 /82

吃豆类吃出健康美丽 /84

美容佳品知多少 /85

果汁是女人不老的秘密 /87

容颜不老的良方 /88

如何“吃”得更漂亮 /89

吃出芳香美女 /90



让秀发飘起来的素食 /92

微量元素让你明眸生辉 /93

利于牙齿美观的素食 /95

女人最需要的五种素食 /97

第八章 素食是减肥“良药”

现代人已经认识到，“肥胖并不是福”。特别是过度的肥胖给身心都带来了巨大的负担，间接地导致多种疾病的发生，如心脏病等。而且肥胖的人行动起来十分不便，影响正常的工作和生活。有些女孩子以节食来减肥，结果，最后导致身体越来越坏，不能正常工作和学习。其实，以素食来减肥是一个最好的方法。因为素食中纤维质多，能减少消化过程中对脂肪的吸收，有助于控制体重，不会增加多余的赘肉而发胖，而且会身轻如燕，又活力充沛。

减肥，从素食开始 /100

素食减肥要天然 /101

吃出曼妙的小蛮腰 /103

让腿变瘦变美的素食 /104

瘦身祛脂的蔬菜 /106

多吃豆腐，可防臀部下垂 /107



- 吃不胖的另类素食 /108
- 健康“一周减肥”食谱 /110
- 十二种最佳的减肥素食 /111

第九章 素食珍品有奇效

许多素食珍品不仅拥有丰富的营养价值，还具有奇妙的功效，起到祛除许多种疾病和强身健体的作用。

- 科学家推荐八种最好的素食 /116
- 可解秋燥的素食 /117
- 秋补素食之四宝 /119
- 关爱男人的健康素食 /120
- 常吃苦味素食有益健康 /121
- 多吃食用菌为健康加分 /123
- 健康吃蛋胜吃肉 /124

第十章 学会怎样健康吃素

吃素的好处众所周知，不过吃得不对同样有害无益，因此，你需要学会健康吃素。

- 素食者要讲究营养搭配 /128



素食如何吃出营养	/129
给长期素食者的建议	/131
素食八步保健要领	/133
素食为何可以防癌	/135
孩子吃素会怎样	/137
吃素食的孩子怎样补充营养	/138
更年期妇女如何食素	/139
素食孕妇饮食应注意什么	/141
素食妈妈在月子里如何进补	/143
素食老人营养要则	/143
素食者应谨防“醉茶”	/146
八种不宜空腹吃的素食	/147
吃啥能清除体内污染物	/149

第十一章 素食习惯的养成

有些人一下定了决心，马上戒掉吃肉的习惯，从此荤食不沾唇，毫无困难。但是大部分人由杂食改为素食都要经过一个适应的过程，因为弃肉茹素始终是人生一个重大的决定。

怎样轻松上路吃素	/154
食素多久才可脱胎换骨	/154