

02

糙米 BROWN
RICE

张小马 主编

MEN BEYOND MEAT
食草男！崛起
有关食草男的生活哲学

糙 米 0 2

食 草 男 ！ 崛 起

张小马 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

糙米. 02, 食草男！崛起 / 张小马主编. — 北京：电子工业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-121-33763-5

I. ①糙… II. ①张… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第036132号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10.5 字数：286千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次印刷

定 价：58.00元（含内页）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

008 食草男的生活哲学 /His Living Philosophy

- 010 特辑 | 食草男！崛起
- 050 艺术关乎审美，更关乎生命
- 066 美食摄影是食物灵魂的延展
- 072 灵感才是美味的秘方
- 076 和食草男谈恋爱
- 082 食草男的养成需要一位女主人
- 088 吃零食可以再大口一点
- 094 男人吃素到底能不能吃饱？

098 要健身，先革命 /No Meat,No Problem

- 100 不吃肉，真的会没劲儿吗？
- 107 健身的路上，请放过鸡肉吧！
- 120 好身材不等于好身体
- 126 有谁愿意做一坨肥肉啊？

132 人物专访 /Big Veggies

- 134 吃肉的时代已经过去了！
- 140 世界和平，始于餐桌
- 146 亚洲动物权益兴起的幕后功臣
- 152 敢于对抗不公正的真勇士

158 灵感 /Inspired by Them

- 160 狩猎到底怎么错了
- 164 到底有没有可持续的肉食？

别册 一场有关食物的风花雪月

注：食草男，网络用语，指吃素的男子。

02

糙米 BROWN RICE

张小马 主编

MEN BEYOND MEAT
食草男! 崛起
有关食草男的生活哲学

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

27位食草男现身聊素食,告诉你不吃肉的男人到底什么样。

21餐养成食草男?营养师的7天吃法大公开。

14道纯素料理食谱,手把手教你做出好味道。

9位历史名人的食草洞见,其实素食不是刚刚才流行的!

6种给男人的少肉建议,练出好身材植物蛋白就够了。

5位神秘人调侃食草男,他们到底偷偷说了多少坏话?

2个有关食草男的爱情故事,这些女孩儿都找到了真爱!

1本应季5色食谱搭配建议手册,学会吃真的很重要!

上架建议:生活方式\美食



天 启 星

策划编辑:白 兰

责任编辑:鄂卫华

封面设计:森形设计事物研究室™

内文设计:孙梓峰 王一超

ISBN 978-7-121-33763-5



定价:58.00元(含内页)

本 书 由 纯 天 然 大 豆 油 墨 印 刷

糙 米 0 2

食草男站起来

张小马 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

糙米. 02, 食草男！崛起 / 张小马主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-121-33763-5

I. ①糙… II. ①张… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第036132号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10.5 字数：286千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次印刷

定 价：58.00元（含内页）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

主编 / Chief Editor: 张小马 Aileen Zhang
艺术总监 / Design Director: 森形设计事物研究室 SENSING DESIGN- 孙梓峰 Sun Zifeng
平面设计 / Graphic Design: 孙梓峰 Sun Zifeng 王一超 Yichao Wang
特约撰稿人 /Special Contributor: 袁冬妮 NINI 汤玉娇 Jojo Tang Vegan Kitty Cat (Hailey Chang)
特约摄影师 / Special Photographer: 帕姆 Palm
品牌运营 / Brand Operator: 徐蕾 Lilian Xu 缪婧熠 Megan Miao

特约撰稿人介绍

NINI，袁冬妮，素食营养撰稿人，中华自然疗法总会自然饮食疗法咨询师，国家二级公共营养师，健康料理分享者。一个讲道理的素食主义者，善于用理性文字分享植物营养，帮助更多人健康吃饭。

汤玉娇，森系健康料理创始人，师从风靡全球的Macrobiotic，31岁跨界成为厨师，提倡遵循大自然的规律，尊重将生命贡献给人类的食材，通过正确地对待事物，与大自然和谐相处，让世界真正和平。

Vegan Kitty Cat (Hailey Chang) 是一名素食十年的动物权益家、口译员、引导师及博主，曾任全球最大动物权益组织华语区负责人五年，现任职美国权威营养机构 NutritionFacts.org 推广蔬食健康。工作之余，国际化背景的她也在 Instagram 上分享丰富的旅游经历和个人成长心得，帮助人们建立一个更觉醒的新世界。

SPECIAL CONTRIBUTOR

2016 年 11 月，当《世界和平饮食》（The World Peace Diet）一书的作者威尔·塔特尔博士（Dr. Will Tuttle）在北京进行巡回演讲时，我忍不住也读起他的这本著作来。书中所提到的“畜牧文化”令我印象深刻。

大约在 1 万年前，当居住在伊拉克东北部库尔德丘陵地带的游牧部落开始驯养绵羊的时候，畜牧文化在人类历史上拉开了帷幕。从那时起，食物、财富、保障、权力和名望都需要通过圈养、控制、屠杀动物来获得。为了拥有这一切，生理上更加强壮的男人们不得不通过征战、掠夺来获得更多的动物和土地。在这一系列的活动中，暴力、争夺、统治、霸权成为了核心，男人也自然而然地被要求成为“骁勇善战、心如铁石的战士”。

时至今日，这种畜牧文化依然在我们的思想中岿然不动——我们仍然需要凌驾于弱小生命之上才能彰显自己的强悍和勇猛。虽然我们早已不用去骑马打仗、射杀捕猎，但这种根深蒂固的观念却在人们的饮食方式中得到了最大化的放纵。

“大口吃肉”似乎成为了每一个试图表现自己强壮且优越的男人最津津乐道的标签，就好像他们一出生，就为自己一生的饮食和生活做了最清醒的选择一样。这种“清醒的选择”不仅让动物和环境都遭到了伤害和破坏，更是让男人自己天性中的同情心、慈悲心、温柔心和爱心被大大压抑了。而这些品质才恰恰是人性中最耀眼的光辉。

很多人告诉我，“大口吃肉”是他们最自由的个人选择，之所以这么选择，是因为这也是人类祖先留下的最棒的传统。然而事实是，没有什么传统或者习惯值得人们去盲目跟从，尽管它足够古老或权威。这里也存在着一个悖论，那就是——如果是传统，是否就证明其实他们从来就没有进行过真正自由的选择？

值得庆幸的是，在“畜牧文化”持续深入人心的当下，有些人并没有随波逐流，因为他们清楚地知道，在这个世界上仍然有真正自由的选择和更加诚实的生活。即便这些人看起来就像某些哲学家那样不容易被理解，但就如同梭罗在《瓦尔登湖》一书中所说的：“哲学家是领先于他的时代的。他进食、居住、穿衣和取暖的方式并不像和他同时代的人。一个人既然成为哲学家，他用以维持生命热量的方式怎能不比其他人高明呢？”

男人大于
吃 肉

男人大于吃肉，不大口吃肉。真正强悍的男人不需要用欺凌弱小的方式来证明自己的伟大。相反，那些真正强壮勇敢的人，都将会用爱和慈悲去善待和拥抱生命。或许我们永远无法选择怎么生、怎么死，但是在生与死的距离之间，我们却永远可以决定怎么爱、怎么活。

008

食草男的生活哲学 /His Living Philosophy

- 010
- 特辑 | 食草男！崛起
- 050
- 艺术关乎审美，更关乎生命
- 066
- 美食摄影是食物灵魂的延展
- 072
- 灵感才是美味的秘方
- 076
- 和食草男谈恋爱
- 082
- 食草男的养成需要一位女主人
- 088
- 吃零食可以再大口一点
- 094
- 男人吃素到底能不能吃饱？

098

要健身，先革命 /No Meat,No Problem

- 100
- 不吃肉，真的会没劲儿吗？
- 107
- 健身的路上，请放过鸡肉吧！
- 120
- 好身材不等于好身体
- 126
- 有谁愿意做一坨肥肉啊？

132

人物专访 /Big Veggies

- 134
- 吃肉的时代已经过去了！
- 140
- 世界和平，始于餐桌
- 146
- 亚洲动物权益兴起的幕后功臣
- 152
- 敢于对抗不公正的真勇士

158

灵感 /Inspired by Them

- 160
- 狩猎到底怎么错了
- 164
- 到底有没有可持续的肉食？

别册

一场有关食物的风花雪月

注：食草男，网络用语，指吃素的男子。

H	I	S	L
食	VEGAN	ABRASIVE	BORING
	ANIMAL	EXTREME	RIGHT
	EQUAL	NATURE	PEACE
食	FRUITS	ANTI-WAR	SISSY
	HAPPY	LOVE	DEDICATION
	THIN	JUSTICE	ALOOF
	EN		
草	CONSCIOUSNESS	AWAKENING	DULL
	HYPOCRITICAL	SUNSHINE	WEAK
	NARC		
草	LOVE	READING	UNSOCIAL
	RICH	KNOWLEDGE	PICKY
	MALNOURISHED	SPIR	
	GENTLE	CALM	TOLERANCE
	FRIGIDITY	LOVE	SPORTS
	FRIENDLY	NOT	FAT
	OP		
男	SEXY	HANDSOME	OUT OF THE ORDINARY
	TASTEFUL	IDEALISTIC	INTEGRIT
	TRUSTWORTHY	WARM	MUSCULAR
	EARTH	CLEAN	SIMPLE
	AWESOME	WISDC	
的			
生			
活			
哲			
学			
P	H	I	L
			O

I V
ANTI-VIOLENCE VEGETABLES
IRONMENT ENERGY
SISTIC CARING KIND CARP
UAL WEALTH PRINCIPLED
IONATED OLD GENTLE
ABSTINENT RESPONSIBLE
I RIGID

I N G
趣沒米唇能吃單矮書古眉挑冷不好有求到有出博愛疑之密強
无毛嬌遺根区赤心有良有心帅奸肤同追不如暖手执级涵脂太
端里力娘品死聊自爱发不叫任不反皮不有吃几赖圆淨超肉体会
极歛寒小有义无幼有好美臻重饭利饭价见人事信之平里有品不
物自反瘦发上醒还腻肤品足有做粒做习已年渡宿厨口简群拍场
动望平战路偶保还做油皮反暑煖区西炎云持老多值男自且夫君气
少平和反羊环齿爱不良害次然和拿而役操疫咸狩饕羹不味低
素欲外果东馐显光胞毒慎心性清淨忍愚慰似节起什肉昭球舞骨较
纯練劲水快泰雷阴细精知然所割割脏性胃有一去肌得地知果比

S O P H Y

食草男！崛起

编辑 & 采访 / 张小马

王雁林：
腾讯“大家”签约作家，《男人装》前副主编

李樵：
知名摄影师，二环里摄影创始人

何铭：
德国留学生，中国人民大学国际关系专业博士研究生

Submarine：
国内某知名体育公司高级副总裁

刘鑫：
行走在路上的厨师，北京怡亨酒店前行政总厨

张：这里是“糙米”第二期《食草男！崛起》特辑，把大家拉到一起就是打算聊一聊“食草男”这个话题。说起来，你们身边到底有没有食草男？他们在你们的心中都是什么形象？

S：我身边倒是有好几个食草男，他们的各类感官的确都会更敏锐一些，也相对体贴一点儿，感性、黏糊糊的，也都挺禁骂的。我觉得是因为他们老饿吧？对于身处困境的人比较容易感同身受。

张：挺禁骂的可还行……

李：我有一个一起玩儿音乐长大的朋友，就是吃炸酱面的时候他要吃鸡蛋酱的。

刘：食草男的要求特别苛刻，有追求完美的要求。

张：这倒是，曾经采访的素食大厨都是这个路数。

王：我身边的人全不是省油的灯，没有一个吃素的！但是食草男给我的印象绝对是瘦、弱、“娘炮”！
何：“娘炮”和饮食习惯没有半毛钱关系！我有几个吃素的朋友，他们更会照顾自己的身体，也更重视环境和动物，有点儿像真人版的超人。

王：得了吧，吃素的人给别人的第一印象就是温婉柔弱，所以就会觉得“娘炮”啊。

刘：确实会有这样的现象，但应该不是所有人都很“娘炮”。

李：我也觉得饮食习惯和“娘炮”没关系，但是素食对身体其实不是很好。

何：可是他们觉得吃素对身体好啊，还可以减肥。

张：呃，所以你们都觉得，他们吃素只是为了减肥吗？

何：这个原因当然并不深刻，有些人是因为看到动物被宰杀，对此感到很残忍吧？

李：可能有种种原因，比如为了纪念死去的宠物。

S：我觉得他们应该是做了特别对不起别人的事，需要自省。

王：宗教信仰或生活习惯吧。

刘：身体、信仰、爱好都有关系。不过我并不喜欢天天吃素。

张：是因为觉得吃素太无聊了吗？比如大家总喜欢把食草男和有趣、禁欲联系起来。

王：差不多吧。反正会联想到宗教信仰。

张：如果让你们和食草男一起生活，你们觉得自己能受得了吗？

王：完全不行！ S：绝对不能！

何：呃，可不可以跟食草女一起生活？

李：啊？受得了啊，我怎么觉得没有任何不能忍受的。你们最不能忍受他们什么啊？

王：就是和他一起生活、同住同吃啊！

何：我最不能忍受的是他们传教的行为或者喜欢占据道德高点上的习惯。

刘：一个字儿：装！

S：不能一起喝啤酒吃羊肉串儿，没办法创造交心的环境。

就在此时，大家争论不休，刮作一团。

张：这话我接不下去了，而且我似乎感受到了对食草男赤裸裸的排挤和些许小误解。其实，“糙米”采访了8位从事不同职业且性格迥异的食草男，他们可能代表了大多数食草男的价值观和生活哲学。听一听他们的故事和感悟，或许可以让我们从一个新的视角出发，去探索一个从未被注视的平行宇宙。

张小马



王雁林



李樵



何铭



Submarine



刘鑫



多次获得世界级跑酷比赛冠军，徒手攀爬过世界各地的建筑，在无数陡峭的岩石壁上单手倒立，Timothy Shieff 就是一个传奇。当他还是一个小男孩的时候，他便总是幻想能像蜘蛛侠一样攀岩走壁，这是他从少年时就想干的事。他从16岁起开始跑酷，长大后的Tim终于实现了自己的心愿，并以他自己的方式行走于城市高楼之间。

“每次在高空中训练时，我都会不断地告诉自己一定可以做到，这份信心帮助我战胜一个又一个的极限挑战。”Tim谈到他在威廉斯堡大桥倒立时说道，“看到纽约这座大桥的时候，我脑子里只有一个声音，那就是我要爬上去，征服它。我从来不给自己很多时间犹豫，完全遵从心的呼唤，想做什么就去做吧，不要给自己的人生设限。”

Tim最出名的一组跑酷照片，是他全身赤裸地飞跃于伦敦市区，徒手支撑天台、桥边单手倒立、塔尖直立平衡……每一个动作的背后都是生或死的惊险抉择，连随行摄影师都有些担心，那些被认为是不可能的动作，Tim全部超水准完成。而此举却是Tim为了给英国顶级大厨杰米·奥利弗（Jamie Oliver）的蔬食项目筹款。

因为除了被大众定义为“跑酷者”，Tim还热心于宣传素食、动物权益与环境保护。在2014年伦敦气候变暖抗议游行中，他选择在空

中抗议，Tim戴着“V”字形面具，在高楼中穿梭跳跃，“许多人关注自己的健康，却对全球气候问题视而不见。”Tim所做的，便是通过吸引眼球的跑酷，让大家看到关键问题所在。

Tim决定吃素源于和朋友的一个赌约。曾经在拍摄一段广告时，他和一位素食朋友打赌，说自己能坚持一星期纯素，还发了一条“推文”呼吁大家监督，有位粉丝看到后，建议他去看动物权益行动家加里·尤洛夫斯基（Gary Yourofsky）的演讲视频。Tim到现在都觉得自己开始吃素是个奇妙的巧合，“我每天会收到大量留言和评论，那天在无数粉丝留言里，我唯独看到了这条推荐！”自从看过加里的演讲视频，Tim便开始坚定不移地在素食路上越跑越远了。



Timothy Shieff

向着自由奔跑的人

文 / 小范 图 / Timothy Shieff 提供

©Johnny Budden

Tim 是一位天生的跑者，除了热爱跑酷，他也热爱马拉松。他曾经连续跑了 12 小时，完成了在英国举办的一场 100 公里超长马拉松挑战赛。赛后不少人以为他是职业马拉松选手，一问才知道 Tim 才刚开始训练，甚至连一年都不到。但是 Tim 对此却不以为然，“只要你有动力、有激情，人类身体的适应能力其实非常强。”对于很多半途而废的人，Tim 认为他们只是没找到正确的努力方向，而让 Tim 坚持跑下去的理由便是“素食的力量”。

为了传播“素食的力量”，Tim 还创立了个人的 YouTube 频道“Timothy”，分享自己的日常训练和一日三餐，也时不时地为人们答疑解惑。Tim 很喜欢“潜移默化”这一表达，强迫他人改变生活习惯几乎是不可能的，但在网络上展示一个自信、健康、勇往直前的正面形象却可以更容易鼓励更多年轻人去尝试素食，并关注动物和环境。

“我希望能借社交网络的热度，让更多人接触素食。要是我每天只发有关动物保护的图片，肯定没多少人愿意关注我，但如果发 5 张健身和美食的照片，再发 1 篇动物或环境的文章，效果就完全不一样啦！”

智慧在于明白自己的渺小，而爱则让人拥有整个世界，而两者间的那个平衡点，就是 Tim 的生活。

HIS LIVING PHILOSOPHY

糙米 BROWN RICE