

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指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。

目录 Contents

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

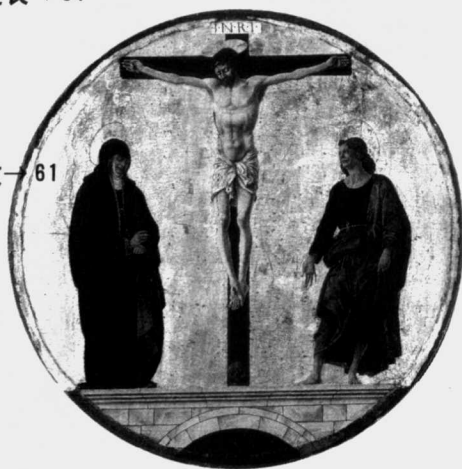
穆罕默德是素食主义者吗→74

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

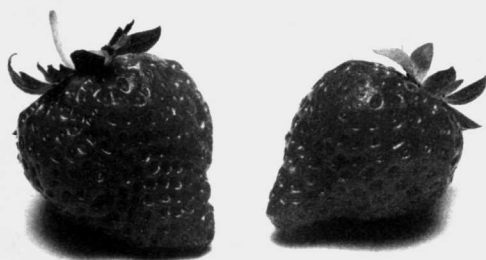
第10章 素食主义团体所提供的食谱→147

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—新西兰克里斯特切爾西高帕尔素食餐馆 / 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

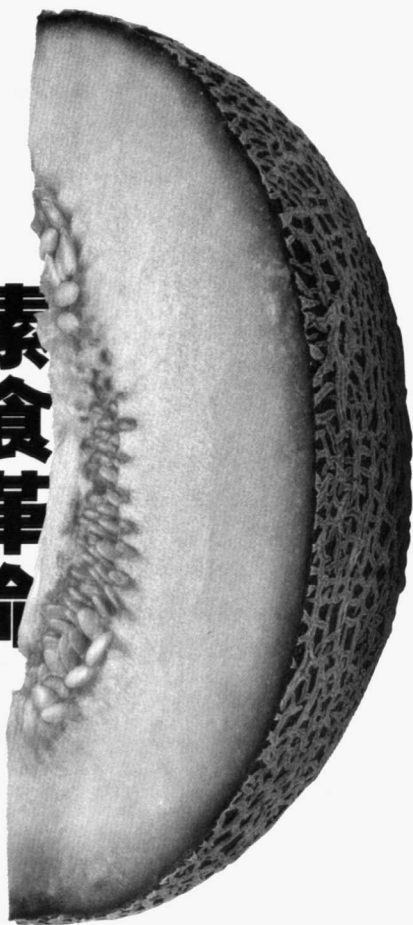
花椰菜帕考拉—巴克提伍但塔·斯瓦米·普拉布帕笛 /91
 弗朗西斯式鹰嘴豆—阿西西的圣弗朗西斯 /104
 炸无花果和豆子—里奥那多·达·芬奇 /125
 辣青豆—马哈维拉 /125
 咸味馅饼—保罗·迈克卡特尼和琳达·迈克卡特尼夫妇 /126
 蔬菜泥—斯蒂文·J.罗森 /133
 洋葱荞麦奶油—艾萨克·巴什维·辛格 /139
 蔬菜煎饼—如何在地球上生存 /157
 节庆甘薯—美国严格素食主义者协会 /151
 墨西哥神奇玉米卷—“人类善待动物”组织 /163
 卡尔松—西丹奴·阿里格罗餐厅 /180
 烤带馅鳄梨—澳大利亚墨尔本高帕尔素食餐馆 /181

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



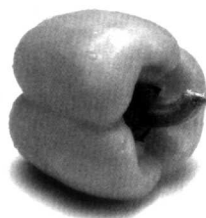
有一样东西要比
世界上的所有军队更加强大，
这就是理念，
一个时机成熟的理念。
——维克多·雨果

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

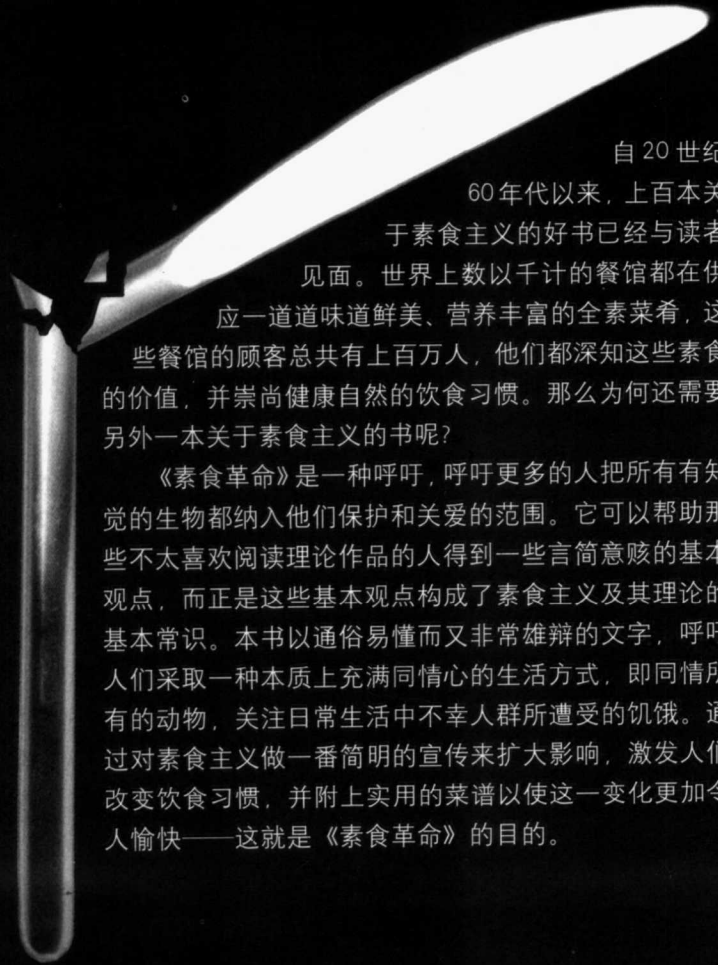




第 1 章

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

