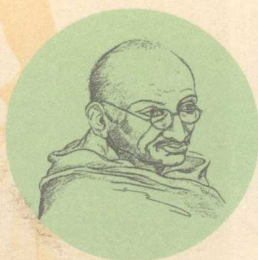


Famous Vegetarians

and Their Favorite Recipes:

Lives and Lore from Buddha to the Beatles



[美] 赖恩·贝里 著 张若施 译

经典素食名人厨房

从佛陀到摇滚披头士的自然饮食

生活·读书·新知 三联书店



Famous Vegetarians

and Their Favorite Recipes:

Lives and Lore from Buddha to the Beatles

[美] 赖恩·贝里 著 张若菡 译

经典素食名人厨房

从佛陀到摇滚披头士的自然饮食



生活·讀書·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2010 by SDX Joint Publishing
Company All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

经典素食名人厨房：从佛陀到摇滚披头士的自然饮食 /
(美) 赖恩·贝里著；张若施译. —北京：生活·读书·新知
三联书店，2010.3

ISBN 978-7-108-03319-2

I. 经… II. ①贝…②张… III. 全素膳食—文化—通俗
读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171280 号

责任编辑 徐国强 王振峰

装帧设计 罗 洪

出版发行 **生活·读书·新知** 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

图 字 01-2008-1270

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2010 年 3 月北京第 1 版
2010 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米×965 毫米 1/16 印张 18.75

字 数 250 千字

印 数 00,001—10,000 册

定 价 29.00 元



推荐序

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。

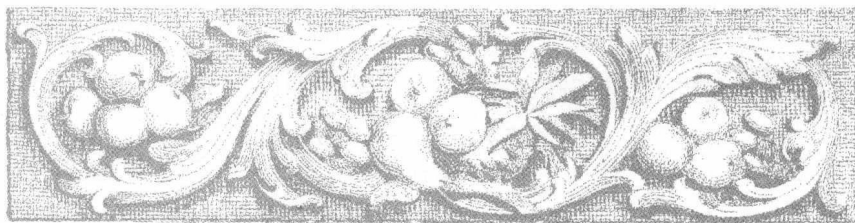
纵观各个时代，贝里让我们看到以素食为生的人们有着许多不同的动机，例如雪莱（Shelley）是为了要跟他所憎恨的父亲完全不同，而托尔斯泰（Leo Tolstoy）则是由于迟来的改过自新，开始由败坏归向美德。本书选取许多引人入胜的人物，像是西尔维斯特·格雷厄姆（Sylvester Graham，他发明了格雷厄姆饼干），他的拥护者和其所谴责的屠夫、烘焙业者，曾在波士顿打了一场精彩对台戏；约翰·哈维·凯洛格（John Harvey Kellogg）不仅是玉米片的发明者，还创造了花生酱；“杀手”科瓦

尔斯基（Wladek Kowalski）这位传奇摔跤手，则是靠着豌豆配德国酸菜这种毫无血腥之气的食物而获得成功。

由甘地（Gandhi）的香辣印度面饼到乔治·哈里森（George Harrison）的黑马小扁豆汤，这本书不仅能激发你的想象力，而且可以让你胃口大开！

杰克·克罗尔（Jack Kroll）

《新闻周刊》（*Newsweek*）资深编辑



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

003

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

012

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

021

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

031

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

037

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

050

目 录



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

059

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

070

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

080

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

089

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

100

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

112

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

122

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

133

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

143

经典素食名人厨房



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

152

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

163

埃丝米·温一泰森（杰出的英国童星，宗教、哲学作家）

焗烤红包心菜/奶油豆子汤

174

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

177

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

186

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

195

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

207

乔治·哈里森（披头士吉他手）

黑马小扁豆汤

215

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

220

目 录

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

· 225

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/什锦千果饭

232

“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

237

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

245

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

251

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

259

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

265

附 录

附录一 希特勒是素食者吗？

275

附录二 牛顿、爱因斯坦、爱迪生及史怀哲是素食者吗？

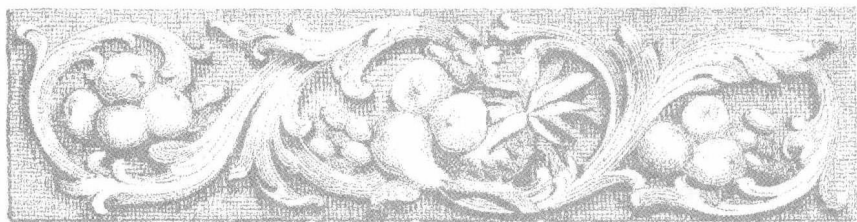
284

致谢

287

经典素食名人厨房





食谱索引

汤

道家萝卜煲

036

鹰嘴豆汤

077

春光蔬菜汤

094

俄式甜菜汤

098

土豆米饭汤

110

香炖普洛特斯

159

奶油豆子汤

176

鲜绿豌豆汤

213

黑马小扁豆汤

219

素食蔬菜甜菜汤

242

大豌豆汤

263

味噌咖啡

270

谷物与面食

坚果馅包心菜卷

008

芥菜子炒包心菜

010

凝乳拌饭	
047	
绿豆米饭	
029	
大麦与小扁豆	
055	
面包粥	
086	
焗烤通心面	
096	
大仲马的乳酪通心面	
097	
香辣印度面饼	
118	
酸辣饭	
128	

烤坚果米饭	
129	
超凡土豆饭	
140	
早餐玉米片	
161	
辣酱饭	
202	
什锦干果饭	
236	
焗烤蘑菇面	
249	
洋葱芥麦片	
250	

豆制品

吐司盛煎豆奶干酪	
068	
炸无花果与豆子	
076	
杏仁奶炖豌豆	
077	
咖喱扁豆	
128	
家常豆腐汉堡	
191	

水果豆腐乳酪蛋糕	
193	
香煎豆腐	
200	
辛香黑豆	
201	
炸豆腐辛香豌豆	
267	
糖醋豆腐球	
268	

蔬菜

咖喱菠菜	焗烤红包心菜
048	175
香料四季豆	琵琶玛香馅秋葵
030	183
豆泥	甘味炖菜
047	184
鹰嘴豆酱煨洋葱	甜辣蔬菜咖喱
048	198
芝麻酱芦笋	芝麻鲜橙蔬菜
066	202
综合蔬菜咖喱	奇科炒蘑菇
109	230
优酪核果泥炖菜	豌豆配德国酸菜
120	242
焗烤小包心菜	包心菜卷
127	243
吐司盛芦笋	菠菜土豆咖喱
160	269
胡桃炸丸子	
169	

沙拉与三明治

芒果椰肉绿豆沙拉	“麦布女王”田园沙拉
019	087
小麦、薄荷、洋香菜沙拉	空心菜沙拉三明治
056	108
拿破仑豆子沙拉	古吉拉特胡萝卜沙拉
086	119

素鸡沙拉

192

无蛋的鸡蛋沙拉三明治

193

麦卡特尼太太包心菜沙拉

214

综合沙拉

224

沙拉三明治

230

酪梨番茄三明治

235

面包

大麦面包

011

艾赛尼面包

057

格雷厄姆面包

149

豆腐苹果坚果面包

199

乡村面包

257

餐后甜点

杏仁布丁

078

“果实之地”苹果派

110

无蛋蛋糕

142

格雷厄姆松糕

150

格雷厄姆饼干

150

苹果煎饼

170

坚果香蕉

224

巧克力小脆饼

258

韭葱土豆派

263

其他

水果干与坚果

036

橄榄与无花果

047

坎伯兰酱

130

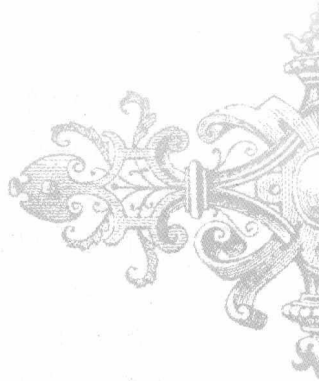
新鲜花生酱

164

Part One

经典人物





毕达哥拉斯

卓越的古希腊思想家与宗教领袖



直到19世纪末“素食者”(Vegetarian)这个新词汇才创造出来，之前人们提到日常饮食中不食肉者，通常都称他们为“毕氏信徒”。



虽然人们提到毕达哥拉斯，首先想到的是以他的名字命名的“毕氏定理”（直角三角形斜边的平方等于其余两边的平方和），然而他也是素食主义之父。事实上，直到 19 世纪末“素食者”这个词语才创造出来，之前人们提到日常饮食中不食肉者，通常都称他们为“毕氏信徒”。

毕达哥拉斯大约生于公元前 580 年的希腊萨摩斯（Samos）岛上。他的父亲尼撒库（Mnesarchus）是来自黎凡特（Levantine）地区提尔城（Tyre）的腓尼基人，母亲则是萨摩斯当地的希腊人。对于其早年事迹，我们几乎一无所知，不过按传统说法，他先是在几位爱奥尼亚大思想家如泰勒斯（Thales）及阿那克西曼德（Anaximandros）门下修习，之后便至埃及与波斯等地游历，在当地待了十五年，钻研天文学、数字象征主义、比较宗教学及其他深奥的学问。

虽然毕达哥拉斯从埃及与波斯学者那里吸取了大量知识，但对他的哲学及个人品行影响最大的，似乎还是古印度的耆那教徒和婆罗门。当时大半个印度都在波斯辖下，所以有许多印度人加入波斯军旅来到希腊领地。军队征讨打开了通路，贸易活动也随之开展；毫无疑问，当时印度及希腊之间，无论是物品交易或观念交流，都有非常活络的来往，而毕达哥拉斯这位信奉素食主义及轮回说的流浪贤士，给人的印象，十足就是克里希那穆提（Krishnamurti）、帕布帕德（Prabhupada）或拉杰尼希（Rajneesh）那样的印度智者，他是有史以来第一个“印度化”的西方人，也是希腊的“古鲁”（Guru，印度教的精神导师）。

在返回萨摩斯途中，毕达哥拉斯听说家乡城邦已落入僭主波利克拉特斯（Polykrates）手中，便避走意大利南部，并于公元前 529 年定居于当地的克罗顿（Croton）。

生命轮回观

自古以来，人们在写作伟人传记时，不可免俗地会将这些伟人的行止大加颂扬（而这些作者多半是其写作对象的门生或虔诚信徒），但即使我们略去这个部分不谈，毕氏仍旧算得上是西方文化中响当当的人物之一。不仅是因为他以公式阐述了毕氏定理而享誉天下，同时他还是其他