

Vegetarianism

素食

主义

史幼波 著

修正文库

北京图书馆出版社

素食主义

史幼波 著

北京图书馆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食主义 / 史幼波著. — 北京: 北京图书馆出版社, 2004. 3.

ISBN 7-5013-1254-0

(修正文库·生活中国系列)

I. 素... II. 史... 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 007460 号

书名: 素食主义

著者: 史幼波

出版: 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街 7 号)

发行: (010) 66126153 传真: (010) 66174391

E-mail: cbs@nlc.gov.cn

Website: www.nlcpress.com

经销: 新华书店

印刷: 北京慧美印刷有限公司

开本: 32 开

印张: 7.5

版次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5013-1254-0/G·335

定价: 22.00 元

史幼波，男，一九六九年出生于四川剑阁，现谋
职于成都某媒体，当代诗人、作家。85年开始写诗，
90年代与友人创办《诗研究》《诗镜》《诗歌档案》
等诗刊，著有诗歌、诗评和理论随笔若干，对当代诗
歌有重要影响。98年后始潜心内典，茹素念佛，曾有
自勉诗云：一意西向寻故园，无量心光无量天。身居
净土非为乐，重入娑婆伴苦眠。

西方素食名人简谱：

毕达哥拉斯、苏格拉底、柏拉图、恩培多克勒、但丁、
达·芬奇、莎士比亚、彼得拉克、米开朗琪罗、拉斐尔、
拉伯雷、雪莱、肖伯纳、伏尔泰、卢梭、托尔斯泰、
爱因斯坦、刘易斯、甘地、左拉、爱默生、雪莱、梭
罗、伏尔泰、萧伯纳、泰戈尔、达尔文、爱迪生……

责任编辑：许海燕

特约编辑：石映照

选题策划：修正文库 010-88555903
Xzwk@263.net

书籍装帧：修正文库

目录



1. 西方的素食化生存 / 1

欧洲贵族的第一个秘密 / 2

· 勾股定理是吃素的 / 2

· 素食者的文艺复兴 / 4

今天的贵族素食传统 / 5

欧美现代素食大观园 / 6

美国人的实用主义素食 / 8

一个英国主妇的厨房 / 10

我的素食美女朋友 / 12

新潮素食派对 / 16

北大素食之家 / 18

· 北大素食研究会 / 18

· 不要残忍地对待生命 / 19

· 素食者的现代理性 / 21

复旦的素食一族 / 23

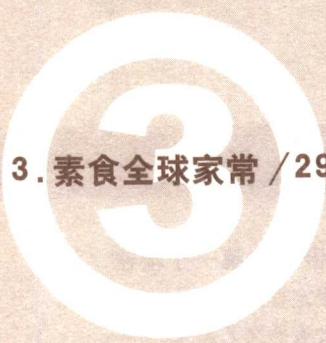
· 在北大的启示下 / 23

· 素食之风劲吹校园 / 24

富贵叫化者 / 25

拯救感恩节火鸡 / 27

2. 新人类素食部落 / 15



3. 素食全球家常 / 29

素食世界的通行证 / 30

- 担心兔子得贫血 / 30
- 快给猪儿买玩具 / 32
- 地球撑不住肉欲 / 34

港台榴莲 / 37

- 香港香到啥时候 / 37
- 香港明星素食招牌 / 39
- 台湾素食革命理论 / 41
- 台湾岛内的健康素食 / 43

日式东方小甜心 / 46

- 桔色纸页 / 46
- 日式米酱汤 / 48
- 素食料理教室 / 49

中国的素食智慧 / 51

- 玄学与全息理论 / 51
- 传统养生的硬道理 / 52
- 自从有了豆腐 / 54
- 传统文化的大肚皮 / 56
- 古代素食的思想高度 / 58
- 初一十五 / 59

素食太空餐 / 64

未来号生活方式 / 66

祖国的花朵们吃什么 / 69

金字塔与新四类 / 71

让豆腐嫁给土豆 / 74



4. 素食的太空时代 / 63

5. 地球与你的胃 / 77

- 地球上的赘肉 / 78
- 被人类吃掉的地球 / 79
- 地球能养活多少人 / 85
- 在西方的生活方式指引下 / 88
- 为什么会有人挨饿 / 90
- 陷阱中的贫穷 / 92

- 天天吃肉如过年? / 98
- 土地负担不起肉欲 / 99
- 濒临崩溃的资源、生态、环境 / 101
- 卢彤景的故事 / 103

- 羊绒衫吃掉了整个草原 / 103
- 骆驼的眼泪 / 106
- 阿拉善就要成为第二个罗布泊 / 108
- 已无退路可走 / 110
- 结束吧，麻木与冷漠的心 / 112

6. 肉食，中国人必须说不 / 97

- 从牧场主到国际素食联盟主席 / 116

- 谁道群生性命微 / 118

- 黑暗的动物饲养 / 121

- 小牛和母牛 / 122
- 地狱般的养鸡场 / 123
- 永无天日的猪 / 125
- 鱼能知道痛苦 / 126
- 人性，你在哪里? / 127

7. 人道与畜牲道 / 115

- 请到屠宰场旅行 / 129

- 实验动物的噩梦 / 133

- 作为被驯化的动物 / 136

- 反虐待动物的法案 / 139

- 史怀哲：一个敬畏生命的人 / 141

- 附1：《敬畏生命》 / 143
- 附2：《香港防止残酷对待动物条例》 / 145
- 附3：动物福利内容首次正式写入我国动物相关法案 / 146

8. 素食营养大革命 / 149

- 三个伟大的医生 / 150
- 人体的素食性生理 / 153
- 尸毒与化学药物 / 156
- 肿瘤是怎样炼成的? / 159
- 给你一颗素心脏 / 162
- 清洁从血液开始 / 165
- 素食与养颜之道 / 167
- 吃素的脑瓜最聪明 / 170
- 望着素餐桌的孩子 / 173
- 西方素食准妈妈的营养餐 / 175
- 一位素食医生的新饮食革命 / 178
- 厨房才是最好的药房 / 178
- 改良新饮食问答 / 180

- 世界素食者大会 / 186
- 怎样才算一个素食者? / 188
- 素食道上的难题 / 190
- 如何成为一个素食者? / 193
- 老是还想吃肉怎么办? / 195
- 帮助你的孩子成为素食者 / 197
- 素食厨房里的绿色原则 / 200
- 祝福天下素心人 / 202

9. 相逢尽是素食者 / 185

10. 我在高档素餐馆 等你 / 207

- 我在高档素餐馆等你 / 208
- 北京: 荷塘风暖月正明 / 208
- 上海: 枣树思乡入梦来 / 210
- 广州: 南洋松风醉花城 / 213

附: 精选特色素菜菜谱 / 217

后记: 素味平生 / 230

第1个——素食主义

素食主义

素食主义是一种饮食习惯，指不食用任何动物性食品，只食用植物性食品。素食主义起源于印度，后传入中国，成为一种宗教信仰。在中国，素食主义主要与佛教、道教等宗教有关。素食主义不仅是一种饮食习惯，也是一种生活方式。素食主义者通常注重健康、环保和动物权益。素食主义在中国有着悠久的历史，早在《礼记》中就有“食肉饮水，节用而爱人”的记载。素食主义在中国的发展，与佛教、道教的传播密切相关。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。

西方的素食化生存

1

素食主义是一种饮食习惯，指不食用任何动物性食品，只食用植物性食品。素食主义起源于印度，后传入中国，成为一种宗教信仰。在中国，素食主义主要与佛教、道教等宗教有关。素食主义不仅是一种饮食习惯，也是一种生活方式。素食主义者通常注重健康、环保和动物权益。素食主义在中国有着悠久的历史，早在《礼记》中就有“食肉饮水，节用而爱人”的记载。素食主义在中国的发展，与佛教、道教的传播密切相关。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。

素食主义是一种饮食习惯，指不食用任何动物性食品，只食用植物性食品。素食主义起源于印度，后传入中国，成为一种宗教信仰。在中国，素食主义主要与佛教、道教等宗教有关。素食主义不仅是一种饮食习惯，也是一种生活方式。素食主义者通常注重健康、环保和动物权益。素食主义在中国有着悠久的历史，早在《礼记》中就有“食肉饮水，节用而爱人”的记载。素食主义在中国的发展，与佛教、道教的传播密切相关。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。素食主义在中国的发展，也反映了中国社会对健康、环保和动物权益的关注。

欧洲贵族的第一个秘密



勾股定理是吃素的

“我的朋友们，不要让罪恶的食物玷污你们的身体……只有畜性才用肉来满足自己的胃口，甚至不是所有的畜性都这样啊！牛，马，羊等都吃草维生。”

“我的朋友们”，我没吓着你们吧？这不是我说的，是号称西方“素食主义之父”的毕达哥拉斯说的，我想他老人家说得也许有些过激，但如今有SARS之鉴，蛇、果子狸、猴显然已不能再敞开胃口吃了，至于别的什么家禽家畜，毕达哥拉斯也是不主张吃的，他的勾股定理在生活层面上，也许正说的是一种生命的均衡感或生态结构美的比例。

在古希腊那个流淌着智慧和高贵血液的“黄金时代”，人们大都是吃素的。苏格拉底，这个被称为确立西方知识分子传统的智者，常常被他的恶妇赶出门时，口里兴许还咬着一只苹果，他在菜市场常要考虑的问题之一，也许就是嘴里的这只苹果。诸位要知道，苹果从伊甸园那会儿起就是一个大问题，除了把人祖亚当夏娃赶出了乐园之外，至少后来在万有引力的勾引下，还砸着了另一个响当当的素食者



因言获罪的伟大素食者苏格拉底，临死前面对失声痛哭的众多弟子，仍念念不忘还欠阿克勒比斯的一只公鸡。

——牛顿的脑袋。

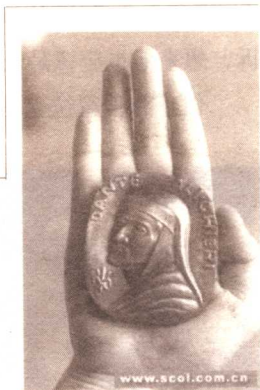
苏格拉底之后，他的弟子柏拉图，还有恩培多克勒，都一直把吃素当做自己的信条，在他们看来，只有吃素才是最干净的生活方式，只有吃素才可以获取纯净的智慧——这一点在与苏格拉底差不多同时代的孔夫子那里也是行得通的，他老人家借《大戴礼记》说：“食肉，勇而悍；食谷，慧而巧。”——柏拉图可能走得更远，甚至连恋爱都有点带有素食主义的味道了。

希腊人、埃及人、希伯莱人最初都是主张吃素的，这种风气一开始就是与“爱智慧”的传统紧密相连。在我们说出古希腊这个名词的时候，内心总是不由自主地涌起一种激动人心的对称——一边是人类文明的重要源头，一边是一群孕育并喂养出人类智慧最集中部分的只吃蔬菜水果燕麦大豆的素食者。

至毕达哥拉斯诞生，素食主义风潮已席卷整个古希腊，在他的素食学说最为盛行的公元前490年至430年，毕达哥拉斯一边研究数学，一边雄心勃勃地想创造出一种包括禁止杀生在内的普遍适用的法律，以使那个智慧时代彻底禁绝粗暴流血，特别是持久而顽固的动物祭祀，更应该永久性地从风俗中荡涤干净。

毕达哥拉斯的学说就这样成为整个西方素食主义者的宗教，甚至到19世纪，不吃肉的人们还常常自称是“毕达哥拉斯信徒”，吃素对他们来说，是一种从一开始就认定的“洁净”生活。

《神曲》作者但丁像。在这部旷世之作中，但丁为肉食饕餮者的灵魂归宿留下了一个适当的位置，那就是地狱。





素食者的文艺复兴

荒淫、黑暗的欧洲中世纪坚冰，实际上是由一群被生机勃勃的力比多冲击得热血沸腾的素食主义者打破的。他们的大名分别是但丁、达·芬奇、莎士比亚、彼得拉克、米开朗琪罗、拉斐尔、拉伯雷……而他们开创的时代，被称为欧洲史上最伟大的文艺复兴时代。

长着一脸疯草胡子的达·芬奇，在美丽的蒙娜丽莎夫人那里享用完一顿纯素美味蔬果派之后，激情四射，艺术的灵感有如滔滔江水绵绵不绝。从此，夫人那“永恒的微笑”便永恒地定格在他的画布上了。我们有理由相信，他著名的《最后的晚餐》也是在同样的洁净素食后诞生的。这位文艺复兴时期的巨匠曾振振有辞地公开宣言：“人的确是禽兽之王，他的残暴胜于所有的动物。我们靠其它生灵的死而生活。我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天，人们将视杀生如同杀人。……鄙视生命的人，不配拥有生命。”

而在莎士比亚的那些悲剧里，主人公每一滴眼泪的成份，都是由他每天在戏班子里吃下的那些小麦面包和素菜汤转化而成的。他是一个不折不扣的素食者，虽然不排除没钱买肉吃的可能，但我们还是宁愿相信莎翁的素食是出于人道的原因。毕竟在欧洲早期宗教传统中，只有素食者才可以通灵，哈姆雷特王子能听到他死去的老爸的倾诉，想来他也应该是一个素食主义者吧。

但丁和彼得拉克也不例外。他们记住了欧洲历史上的智者和精



素食名人戴妃虽已香消玉沉，但人们总是记得她那笑脸上与普通人一样可爱的健康红。

神领袖们曾教导的话：如果不放弃吃肉的恶习，就不可能将人的意识提升到一个较高的层次，也不可能建立一个以爱为基础的人类社会。但丁在伟大的《神曲》中，为饕餮肉食者的灵魂归宿留下了一个适当的位置，那就是地狱；而在彼得拉克的诗篇中，对素食者灵魂洁净的赞美也比比皆是。

令现代人最不可思议的是力与美的创造神米开朗琪罗，这位文艺复兴时期的巨人同上面的诸位一样，也是一位标准的素食主义者。凡他的雕塑，男的都是肌肉发达、强健如牛的俊男酷哥，而女的则是丰满浑圆、性感十足的美妇靓妹。所以你不要以为吃素的都是面黄肌瘦的饥民形象，其中也有米大师手下的大卫这种“健美运动员型”的男人和杨贵妃般“肥美丰硕型”的女神维纳斯。



今天的贵族素食传统

源远流长的素食主义传统，一直受到欧洲贵族精英们，尤其是思想、文化界的精英们的青睐，素食者被认为具有高贵的“贵族气质”，这就是他们能在精神道德层面上居高临下、受人景仰的第一个秘密。

近、现代西方的许多著名的人物都选择素食，并极力劝导他人也如此。这些著名的素食者中包括雪莱、肖伯纳、伏尔泰、卢梭、托尔斯泰、爱因斯坦等对近、现代世界历史影响巨大的人物。

深受西方贵族精英文化影响的缅甸前任首相吴努，政治上无为而治，并无大的建树，反倒推动现代素食主义的全球化运动中不遗余力。这位“不务正业”的国家元首曾冠冕堂皇地鼓吹他的素食主义理念，他说：“世界和平，或任何其它形式的和平，主要决定于人的思想观念。素食主义是一种能为我们带来和平的正确思想观念……素食主义指引了一个更好的生活方式，素食的普及有利于建立一个更好、更公正及更和平的共同社会。”

而最惹眼的当代素食主义者，当首推红颜薄命的戴安娜王妃和风流倜傥的查尔斯王子。他们在公众和媒体的狂热追逐下，也从不掩饰自己“高贵的素食者”身份，从而倍受英伦、乃至整个世界素食者的疯狂崇拜。

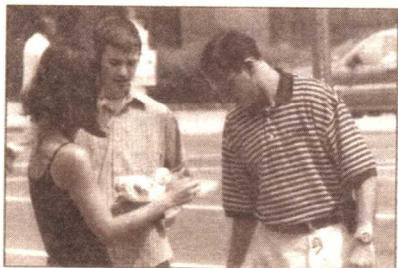


欧洲现代素食大观园

“素食”（Vegetarian）的字源来自拉丁文“Vegetus”，意思是“完整的、新鲜的、生气蓬勃的”。对现代欧洲人而言，素食即意味着一种有益身心健康的饮食新时代的开始。

有着“高贵的素食者血统”的英国绅士们，当然是西方现代素食主义的领头羊。1945年二战结束，依据当时食品配给记录，约有10万人吃素。你不要以为这些人吃素，是由于战争时期的兵荒马乱物资贫乏造成的，其实人在饿得发慌的时候，反倒会不管荤素，见啥都往嘴里塞。

战后的英国逐渐进入到欣欣向荣的和平时期，素食人口竟直线上升，可见是人的生活水平越高，社会生产力越发达，吃素的人反而越多。1997年，根据全国普查，在英国每6人之中便有1人是素食者



英国街头的素食宣传者。

或是有心想成为素食者。在这些素食人口之中，44%的人选择素食的理由是道德因素（关怀动物），22%的人是因为健康因素（素食是许多现代病的克星，如心、脑血管病、高血压、癌症、肥胖症等），此外还有9%则是因为对食品成份心存恐慌（如疯牛病、口蹄疫等）。1998年同样的调查显示，在英国约有400万人，也就是全国人口的7%，是素食者，而且82%的英国人认为选择素食的人将会愈来愈多，全国有半数的民众表示，他们愈来愈少吃肉类了。

素食主义在当今英国，已经成为飙升最快的饮食风尚。素食食品在英国每年销售总额达110亿英镑，年龄在15到35岁的公民当中，有12%是素食者，甚至街头上许多游手好闲的嬉皮们，也以素食为荣。如果按目前增长速度计算，到2030年，英国人将全部成为素食者。

在欧洲大陆也是吃素成风。有调查说，现在瑞士苏黎世的年轻人最流行吃的不是高热量的速食，也不是热闹一时的日式寿司，而是标榜健康、营养的每100公克收费3.5瑞士法郎的自然素食。据2000年一项调查中对素食人口比例的统计如下：法国为1.1%、德国为1.45%、荷兰为4.9%。而传统上一向以爱吃美味小牛肉著称的意大利人，在其5700多万的人口中，现在竟有150万素食主义者，素食人口比例达到了3.4%，其中北部和中部的素食者比例最高，以米兰为首府的隆巴迪大区占18%，罗马所在的拉齐奥大区占15%。

据分析，欧洲素食主义者越来越多有各种不同的原因。有人害怕激素，有人怕疯牛病，有人怕胆固醇，还有人就是喜欢素食。人们提出了“动物道德”的概念，使许多原来食肉的人转为素食者。这些素食者认为，肉食动物的饲养条件太差，动物受到了极端的虐待。素食者们为动物鸣不平，提倡过一种朴素自然的“不吃肉的生活”。



美国人的实用主义素食

要让以实用主义眼光衡量一切的美国人吃素，必须要给他们算一笔经济上的细账才行。直到1971年，法兰西斯·莫尔·拉彼的畅销书《一个小星球的饮食》出版，才让老美们有了吃素的冲动。拉彼在书中很精确地计算道：为了生产1份肉食，需要花费14倍的谷粮来喂食动物（在美国，“催猪不吹牛”的饲料添加剂是严格限用的，牲畜成长周期的延长造成谷粮的大量消耗），就折合成货币，也在3、4倍以上，这样一算实在太划不来了。当然，拉彼还抓住了美国人喜欢在地球上充当精神老大的心理，他继续写道：在美国，牲畜消耗的谷粮占全国谷粮消耗量的80%，如果每个美国人减少肉类消费10%，地球所有陷于饥荒中的人们便有充足的谷粮可以温饱。

这本书在市场上快速窜升成为头号畅销书，销售量达数百万册，并成为美国素食主义运动策动的先驱，推动了1970年代的素食风潮。

1987年约翰·罗宾的另一本素食书《新美国的饮食》，则抓住了美国人的另一种普遍重人权、且胆小怕死的大众心理，极尽恐吓威胁之能事。这本书的第一部分揭露了牲畜饲养场的恐怖内幕；第二部分，用极有说服力的文字描述肉食如何致命，以及素食所能带给人们安全健康的好处；第三部分，阐述了畜牧业对整个世界的严重环境造成的严重后果。这份详实的资料对于很多人，包括很多素食者来说，都是骇人听闻的大揭露，于是在美国再度掀起了一股纯素食运动的风潮，此后两年，仅在德州就有将近10个民间素食团体成立，每天都有成千上万的美国人开始注意到肉食消费在农业、环境和医疗上所付出的巨大代价，也开始对动物产生人道的关怀。越来越多人相信素食的良好营养成分是长寿、预防疾病、保持健美、减轻压力的重要因素，从