



素食的诱惑

尊重生命，摆脱肉食的枷锁
与熟悉的食物诀别，迎接素食的盛宴

| 채식의유혹

【韩】金邢烈 著
朴姬娥 译

中国医药出版社
CHINA PHARMACEUTICAL PUBLISHING HOUSE

素食的诱惑

[韩]金邢烈 著 | 채식의유혹
孙娟娥 译



图书在版编目 (CIP) 数据

素食的诱惑 / (韩) 金邗烈著; 朴娟娥译. —北京: 中国画报出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5146-0893-9

I. ①素… II. ①金… ②朴… III. ①全素膳食 IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223280号

채식의 유혹 GREEN TEMPTATION—素食的诱惑

Copyright2012 © by 김우열 金邗烈

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2014 by BEIJING READ PRODUCT JOIN CULTURE MEDIA CO., LTD

Simple Chinese language edition arranged with PURPLE COW CONTENTS GROUP

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6432

素食的诱惑

出版人: 田 露

著 者: (韩) 金邗烈

译 者: 朴娟娥

责任编辑: 卓 娜

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

监 印: 焦 洋

开 本: 32开 (889 × 1194)

印 张: 7.75

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0893-9

定 价: 32.00元

谨以此书献给

那些向往高品质生活的人士、希望改变生活方式的人士、不满意目前身体健康状况者、尝试减肥者、期望保持青春活力者、对动物有怜悯情怀的人士、环保主义者、和平主义者，以及所有对素食、素食文化及素食主义无抵触情绪的人士。

前言

献给曾经留意过或关心过素食的人

慈悲为怀的菩萨劝诫人们切莫杀生、要以素食为生是可以理解的，但是像达·芬奇这样的天才、爱因斯坦这样的科学家，以及托尔斯泰、卡夫卡这样的大作家为什么也会坚持素食呢？不仅如此，像娜塔莉·波特曼、李孝利这样的明星也是素食主义者。甚至很难让人和素食联想在一起的奥奇·奥斯本也是素食主义者。事实上，在写这本书之前，我也不知道卡夫卡是素食主义者，更从未想过奥奇·奥斯本竟也是素食主义者。哲学家、科学家、作家们或许是因为素食所具有的某种哲理性内涵而选择了它，但是那些演员、歌手或者艺人们又为什么要选择素食呢？为什么那些vegan（严格的素食主义者）会说自己有生以来做出的最好的选择就是完全变为素食主义者呢？

我认为，想用一本书完全改变一个人，就像一对



一见钟情的恋人最终能够一起步入婚姻殿堂一样难。当然，如果大家真能因为这本书而成为素食主义者，我也会很高兴，但是我并不想勉强大家，因为我知道这样的方式只能让大家越来越排斥素食，只不过身为经历了素食的“前人”，我想为大家提供有关素食的信息，为那些想要试着进行素食的人提供可以实现素食的基本方法。

相信现在的年轻人都知道芭斯罗宾这个品牌吧。这个著名的冰激凌连锁店在全世界约有6000家分店。公司创始人波特·芭斯金和他的姐夫欧文·罗宾斯将“每月31天，每天一个口味”作为品牌理念。欧文·罗宾斯有两个女儿和一个儿子。欧文最初的打算是想把唯一的儿子约翰·罗宾斯培养成企业家，并继承自己引以为傲的事业，但是儿子并没有听从父亲的安排，他拒绝了荣华富贵，选择了简衣陋食的生活。1969年，22岁的约翰·罗宾斯和自己的太太移居到了一个小岛，在那里盖了一座木制房屋，自给自足地生活了10年。1987年，约翰·罗宾斯的著作《危险年代的求生饮食》获得了普利策奖提名，这本书也随之畅销，作者收到了75000封读者来信。

约翰·罗宾斯放弃锦衣玉食而选择粗茶淡饭虽然看起来很愚昧，但是他做出这种选择的理由其实很简单，因为他的身体并不健康。约翰·罗宾斯从小就关注养生，终于逐渐明白到底是哪里做错了，然后将这种醒悟

付诸行动。我很钦佩他的勇气，如果换做是我，我会先继承财产，然后才会考虑其他的，而20岁刚出头的他就已经知道自己要走的路。在读了《食物革命》之后，他的独到见解再一次令我折服。书中详细地解答了在饮食方面某些让我们感到茫然的问题，且整本书作者的语调始终是温和亲切的。

除了约翰·罗宾斯的书以外，市面上还有不少关于素食的书籍，例如《肉食的终结》、《食之道：我们的食物选择为何至关重要》这类比较专业的书籍，像《猪圈里的猪》这样的儿童读物，以及很多有关素食的烹饪书籍，加在一起可能已经有数十本了。但是迄今为止出版的这些关于素食的书籍，要么是比较专业的人文类书籍，要么就是减肥健康类书籍，或者烹饪类书籍，实际上并没有一本書可以真正带领读者进入素食之路。

我既不是哲学家，也不是营养学家，更不是医生，以前也从没参加过有关素食的社团活动，但我还是觉得我有能力写一本关于素食的书。因为我坚持素食的时间比较长，可以解答大家对素食的疑问，而且我曾经有过成功帮助友人转变为素食主义者的经历，所以比较了解大家在这方面的需求。

很多年前我就想过出一本关于素食的书，只是一直觉得时机未到，不过不知从何时开始，我发现人们对素食主义的态度在转变。我开始素食的时间是1999年，那个时候，关于素食，大众普遍不能理解，如果我跟别人



说我在素食，对方就会反问我：“什么，你挑食？”在人们的观念里，只有我这样的“奇葩”才会去做“那事”。虽然素食现在也并不能说已经完全被人们接受，但是在过去的十几年间，人们对于素食的认识确实发生了改变，现在人们或多或少认为素食是有益健康的，所以现在也有很多人会对我说“你吃素身体一定很健康吧”之类的话。帮助我下定决心做一名素食者的契机，是一个名叫“素食医生”的聚会。所谓“素食医生”，是一群坚持素食的医生、韩医、牙科医生们举办的聚会。“素食医生”的聚会开始于2010年，到2011年5月，其会员数剧增到了120人，目前人数还在持续上升。我认为如果医生的观念改变了，那么韩国人的观念迟早也会发生改变，这让我对出书一事有了更大的信心。

我想通过这本书告诉大家素食给我们的身体带来的影响。如果大家认为素食不错，可以试一下，我将告诉大家在进行素食之前的注意事项和方法，例如要怎么吃，怎么向同事介绍素食，怎么处理素食之后和朋友及家人之间的关系等一些实际性的问题。后半部分我要更加深入地和大家探讨素食和我们的生活，例如素食不仅是对我们自己，还会对周围环境和动物甚至地球带来什么样的影响等。我们还会通过一位哲学家的书来了解吃动物是不是一件符合伦理的事情。

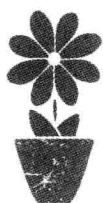
小时候，我们会玩一些玩具，等到了一定年纪我们就会把这些玩具扔掉，但并不是说我们从此就不玩玩

具了，而是会换一个新玩具。通常会换一个更贵、更复杂的玩具，例如漂亮的衣服，豪华的车子，宽敞的屋子，新潮的电子产品等。我也是这样过来的。突然有一天我产生了一个疑问，那些更贵、更复杂的玩具真的是我想要的吗？这样的疑问让我找到了新的玩具，那就是冥想和素食。因为太喜欢这个新玩具，我毫不犹豫地扔掉了过去的玩具。希望大家也能将素食视为一个玩具，可以很自然地接受这个选择，让大家的生活变得更单纯，为大家的生活增添情趣和满足感。看一看，摸一摸，觉得不错就玩一玩，如果到时候还是觉得不错就继续玩，不喜欢就重新找回从前的玩具，不要还没有试过就想着会很难。当你开始了素食，就会发现其实素食比你想象的要容易许多，至少在我看来要比托业考试（国际交流英语考试）简单，只不过习惯的改变总会造成心理上的排斥，但是就像所有的“改变”都需要时间去磨合一样，过了那段时间也就不会有排斥感了，你甚至会觉得你从未排斥过这种改变。

我吃素食已经13年了，这期间我从没有想过要回归吃肉的生活。开始的那一个月可能还会嘴馋，但是因为时间太长，我现在都不记得当时的感受了。好像起初也会偶尔想念从前喜欢吃的炸虾或者巧克力派什么的，当然，也仅限于那个时候，那种短暂的嘴馋并没有让我想要回到吃肉的生活。原因很简单，因为吃素以后我的身体比以前健康了很多。对于我来说，素食给予我的满



足感已经掩盖了它所带来的不便。这本书的受众是：那些曾经考虑过素食或者打算素食，但是总觉得有些茫然的人；虽然有素食的想法，但是不知怎样面对别人眼光的人；虽然觉得素食不错，但是没有把握实现它的人；热爱动物的人。希望这本书能有助于大家挣脱肉食的枷锁，从而过上更加轻盈的生活。



目 录

CONTENTS



第一章 关于素食，你了解多少

1. 不同的生活方式——素食 002
2. 素食的诱惑 009
3. 不想放弃美味 019
4. 比糖醋肉段更美味的糖醋蘑菇 022
5. 素食比想象中便宜 025
6. 如果一周吃一次素 029



第二章 素食真的有益健康吗？

1. 素食真的对身体有益吗？ 034
2. 不需要因为营养而拒绝素食 041
3. 素食会影响体力吗？ 055
4. 年轻、健康的人也需要素食吗？ 065



第三章 素食的方法

1. 定期检查身体状态，修正相应食谱 070
2. 与熟悉的食物诀别 073
3. 成分表的阅读方法 081
4. 素食宣言 084
5. 独居上班族的素食 087

- 
6. 情侣约会时的素食 095
 7. 结婚后的素食 098
 8. 有名的素食餐厅 105
 9. 素食购物 116
 10. 请帮助我 119



第四章 期待主张素食的社会

1. 最急迫的政治活动——素食 122
2. 写给那些不理解的人 125
3. 大豆代替肉 129
4. 并不是想吃肉 132
5. 椰油的发现 135
6. 越来越复杂的世界 137
7. 控制世界的力量 145
8. 为了学习“爱” 148
9. 难以下咽的食物 151



第五章 关于素食的随想

1. 爱因斯坦为什么选择素食? 160
2. 均衡饮食不是很自然的事情吗? 165
3. 捕食动物是否合乎伦理 171

- 
4. 我们偶尔也会说谎 180
 5. 人类，矛盾的动物 182
 6. 答案其实只在我们的心里 186
 7. 芬兰人的潜能与自然的治愈力 189
 8. 环境，素食就是答案 196
 9. 从素食发展到果食 200
 10. 阅读相关素食译本有感 205
 11. 译者之路 212
 12. 激烈的生活 216
 13. 生命的意义 220



*Green
Temptation*

第一章

关于素食，你了解多少



1. 不同的生活方式——素食

如果你选择素食……

提到“素食”，我们的脑海会浮现出很多不同的场景：温驯的食草动物那透明的泪珠、动物保护者激情昂扬的言论、守护地球的环境保护运动、社会的敏感话题、父母的反对、健康问题、周围人的眼光、如何在饭店点菜等，多得不胜枚举。但就我而言，我所能感觉到的只是一幅画，这幅画涵盖了以上所有元素，题目就叫“不同的生活方式”。这种生活方式不是区别于其他人的另类生活，而是一种有别于自己过去的生活。这就是我对“素食”的理解。

如今韩国国内减肥之风盛行，想减肥就要更换食谱。这种改变其实跟“素食”的概念没有太大区别，但人们却并不把素食看得如此简单。在他们看来，从杂食到素食是一个很大的转变。选择素食的人可能是为了追求某种社会名份（比如动物保护者或环

境保护者），可能是迫于健康的压力（比如得了大肠癌，医生警告不能吃肉），亦或是想要得到完美的身材。

事实真的如此吗？我认为，素食绝非难事。不管是对于四条腿、两条腿，还是没有腿的动物，不吃肉这件事并不是天上摘星，难以逾越。虽然也不是易如反掌，但绝非有些人想象的那样：想吃不能吃，痛苦地忍受，身心俱惫。或许因为我本来就不是美食家的缘故，所以不容易识别食材。肉类很容易进入视线，避开它并不困难，但是要想辨别鸡蛋、金枪鱼和腌海鲜，就比较困难了。因为不知道什么时候，它们就会被掺杂在其他食物里面，所以不得不确认，很麻烦。但即便如此，如果非要把这看作是一件很困难的事，那就有些牵强了。

如果非要说素食的困难之处，那恐怕要算是“别人的眼光”了。我是一个表面温顺但内心倔强、不在乎别人看法、我行我素的人，所以对于素食，我毫无顾忌地投入其中。但我发现，身边有很多体验素食的朋友因为过不了这道坎儿而最终放弃了。有人因为父母的坚决反对而放弃，有人因为同事和上司的取笑而辞职，有人被朋友孤立而一气之下与其绝交，诸如此类因为“关系”而身临困境的素食者不计其数。

为什么会出现这种情况？对于这个问题，我会在后面的内容中作详细讲解。现在我们先来谈谈这道坎儿。如果逾越不了这道坎儿，即使开启了素食之路，也必将重回原来的状态。就像有些人虽然减肥成功，却不能继续维持，以至于重回原来的体态。深究其原因，大多数也是因为克服不了“关系”问题而导致的。我们经常会听到这样的例子：很多女孩是受身边朋友的影响，尤其