

<<经典素食名人厨房>>

图书基本信息

书名：<<经典素食名人厨房>>

13位ISBN编号：9787108033192

10位ISBN编号：7108033194

出版时间：2010-3

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：(美)赖恩·贝里

页数：288

译者：张若旻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<经典素食名人厨房>>

前言

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。

<<经典素食名人厨房>>

内容概要

两千年多年前的古希腊智者柏拉图，创作《蒙那丽莎的微笑》的达·芬奇以及纵横西方流行乐坛的披头士成员保罗·麦卡特尼，他们三人能否能共进一场生命的华宴？

翻开《经典素食名人厨房》，你将会找到答案，更能在津津有味的阅读中亲身分享这一席流动的盛饌

。

<<经典素食名人厨房>>

作者简介

赖恩·贝里（Rynn Berry），北美素食者协会的历史顾问，专精于以历史观点来研究素食主义，所撰写的论文、小品文以及书籍亦以此著称。

在宾大及哥伦比亚大学念书时，赖恩·贝里专攻古代历史以及比较宗教学。

住在纽约的他亦在大学任教，开课讲授素食主义的历史，颇受学生欢迎。

他喜好搜罗书籍、欣赏古典音乐及观赏戏剧，并以翻译古希腊典籍自娱。

张若施，台北市人，1973年生。

东吴大学社会工作学系毕业。

曾从事社会福利事业，现为自由撰稿人。

<<经典素食名人厨房>>

书籍目录

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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 埃丝米·温·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 帕布帕德大师(黑天觉悟运动始祖, 将素食风潮带入美国) 琵席玛香馅秋葵/甘味炖菜 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 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 乔治·哈里森(披头士吉他手) 黑马小扁豆汤 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 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 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/什锦干果饭 “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 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 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 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 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

咖啡附录 附录一 希特勒是素食者吗?

附录二 牛顿、爱因斯坦、爱迪生及史怀哲是素食者吗?

致谢

<<经典素食名人厨房>>

章节摘录

插图：悉达多王子诞生了悉达多·乔答摩(Siddhartha Gautama)就在公元前563年诞生于这样的社会及宗教环境下，他是个君主之子，父亲治理着印度东北部一个小而富庶的王国。

一个献身于四处游化宣说非暴力不害(ahimsa)思想的人，却是位刹帝利阶级的王子，看来似乎有些奇怪，但这矛盾的命运却和耆那教创始人太雄(也生于刹帝利阶级)不谋而合；而太雄则教诫人实行几乎不可能遵守的严苛素食规条，连昆虫都不许杀害。

然而，刹帝利阶级勇敢、坚忍及自信的美德，或许正是一大助力，让悉达多在四处游化的过程中，能够忍受艰辛的生活。

他赤足走遍整个印度大陆，将自己的觉悟传扬给最遥远的人们。

而为了寻求悟道，他能够放弃三座宫殿、令人贪恋的美丽妻子，以及多到不可胜数的财富，这或许也跟武士阶级鄙视奢华享乐及舒适生活的本性有关吧！

抛掉华美衣裳、荣华富贵、家庭束缚，以及所有属于他父亲御座的权柄，悉达多进行了佛教徒所谓的“大出离”。

29岁那年，他以流浪汉的外表，踏上了后半生长达50年之久的旅程。

他主要以托钵乞食为生——这是印度所有诚心追求灵性者所奉行不悖的神圣传统。

但这种在都市及乡村行乞的圣者生活，很快就无法令他感到满足，他由团体中隐退，独自避居到森林中专精思维。

整整六年期间，他都借着苦行及禁食来寻求灵性的提升，等到六年将尽，他已经因为不间断的禁食而变得形销骨立，似乎只要一阵风吹过，就能把他吹垮，将他带入来生。

最后，他终于明白这样的修行方式是无益的，自我折磨一点儿也无法帮助他获得那遥不可及的智慧。

圣者的觉悟就好像有法力似的，他一决定要再次食用固体食物，附近一位农人的女儿苏迦塔(Sujata)就出现了，她见他虚弱的样子，感到非常不忍，于是给了他一碗凝乳米粥，吃了米粥后，他感到精神百倍，重新恢复生气，这让他开始思考，先前让自己的身体忍受那样的艰苦真的是错了。

他认识到：身体是人通达悟道的工具，否定身体的需求，无异是削弱这工具的功效。

就这样，在吃了苏迦塔的食物恢复精力后，他在一株无花果树下坐定，下定决心，除非找到人类苦难的解答，否则绝不起身。

看来他似乎得在那树下坐上好久好久，或许要花上一辈子，甚至更久。

最后，在四十九天的深刻冥想后——他明白了！

霎时间，他顿悟了，而人类苦难的解答也闪现在他的心中，悉达多·乔答摩已成“佛”，而“佛”(Buddha，音译为佛陀，简称为佛)在梵语中的意思即为“觉者，获得觉悟的人”。

乔答摩的顿悟并不是毫无目标、一瞬即逝的，他继续在那株神圣的无花果树下静坐了七周之久，细细思量他的觉悟境界，并在深刻的禅定中，理出自己的宗教理论体系。

在强烈的疑虑下，他仔细考虑着他人是否能明白这教理。

最后，他终于克服了恐惧，决定将自己的觉悟分享给众人。

关于他的决定，阿诺德·汤因比(Arnold Toynbee)说：“对全人类而言，这个决定比柏拉图所创立的学院还要重要得多！

”平等慈悲的征服者基本上，要深入理解佛陀的教理体系，最好是将它看成一种反婆罗门教的宗教，因为它清楚呈现出普罗大众与婆罗门教的对立。

以婆罗门教最重要的献祭仪式来说，用毫无必要的方式宰杀动物不但残忍，而且所需的大量牲口供品还会增加人们的经济负担。

在佛教戒律中，有一条律令是禁止人们伤害任何生物；佛陀将这条训诫作为基本教规，就是在反对婆罗门血淋淋的祭祀仪式。

此外，佛陀另有一项教导也与婆罗门相违抗：婆罗门教导人们，存在的最终目标是达成自我，而佛陀则训诲人们：自我是虚幻的。

他阐述说，唯一能达到圆满境地(涅槃)的方式，便是接受生命虚幻无常、转瞬即逝的本质，并且遵行远离“逸乐”和“自苦”两边的“中道”。

<<经典素食名人厨房>>

佛教与婆罗门教的差别，还在于它主张民主。

任何印度人——从最受人鄙视的贱民阶级，到最有权势的婆罗门，都可以加入佛教僧团。

一般而言，一个女人除非正养育着小婆罗门男婴，否则是无法参与婆罗门神职的；然而，佛教却对女性与男性同等看待，允许她们加入僧团。

佛教之所以能吸引如此多极有天分却不幸生错阶级的印度人，个中原因并不难理解。

将佛陀与基督的生平拿来相比颇具有启发性，因为两者有许多令人惊讶的相似之处。

他们同样有个在纯洁无瑕情况下受孕而生的传说——只不过佛陀是通过圣洁白象而非白鬃长老而受孕。

佛教与基督教都是根据具有血肉之躯的人所讲授的道理而创立，而信徒们后来都将这血肉之人神化了。

佛陀曾对受到过分供养的婆罗门大加挞伐，基督对巴勒斯坦地区富裕的会堂司祭(法利赛人)亦多所批评。

佛教在它的祖国日渐式微，却在外地生根结果，传递于东方各大国，如今已是亚洲最兴盛的宗教；基督教的嫩芽在巴勒斯坦已枯萎，却在欧洲地区生根茁壮，成为西方最盛行的宗教。

最后，基督教赢得罗马皇帝君士坦丁大帝的拥护，佛教也在印度皇帝阿育王大力支持下，由羽翼未丰的教派一度跃升为印度的国教。

阿育王是孔雀王朝旃陀罗笈多(Chandragupta)之孙，是印度历史上最伟大的征服者之一，他所开拓的江山比之前任何一位统治者都要大得多。

他在公元前272年掌权，雄才大略一点儿也不输给祖父，他不但维系了祖父的帝国，还征服了羯陵迦(Kalinga，印度南方的门户)，将帝国版图更加扩大。

然而，在征服羯陵迦的过程中，却夺走了十万人的生命。

看到自己的胜利所造成的苦难及杀戮，阿育王感到悔恨不已，遂不再采纳那些曾帮助祖父缔造丰功伟业的婆罗门战略家的意见，转而寻求佛教智者的忠告。

这些智者告诉他，他的天命并非征战讨伐，而是力行和平及非暴力统治。

受到这些非凡建言的影响，他开始修习佛教经书，在很短的时间内，他的思想行为就已全然改观，他扬弃了军事活动，并且严格茹素。

阿育王的帝国后来在他的继承者手中崩毁，但他所推动的佛教、素食主义及不害戒律，却在无数人们的心中扩展开来，形成心灵的帝国，而这个帝国将继续存在，直到永远。

<<经典素食名人厨房>>

媒体关注与评论

赖恩·贝里所搜罗的人物侧写及食谱包罗万象，构成了一本不但让谦和的素食者读来津津有味，还令他们热情激昂的著作。

——普利策奖得主威廉·亨利三世(William A. Henry)贝里以优美的笔触，把他对文字与美味的热忱及独到品味都表现得淋漓尽致。

这些食谱极为赏心悦目，其中有许多还是首次被发掘整理出来。

——《波士顿书评》(The Boston Book Review)

<<经典素食名人厨房>>

编辑推荐

《经典素食名人厨房:从佛陀到摇滚披头士的自然饮食》是由生活·读书·新知三联书店出版的。

<<经典素食名人厨房>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>