

高尚地吃



[高尚地吃_下载链接1_](#)

著者:[德]卡伦·杜芙 著

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787108043788

这是一本关于尝试改变饮食习惯的书，以生动有趣的自我经历为故事载体，讲述了一个普通人从食用垃圾食品，转向素食甚至只吃天然食物的惊人变化。这样一段经历也让作者反思现代饮食体系中的种种不可思议之现状。改变世界，只能从改变自己开始。

本书的故事性和唤起民众改变的心态会使它称为一本与众不同的书。作者卡伦·杜维，1961年生于汉堡，在未能完成税务监察员的职业培训后，她在汉堡做了13年出租汽车司机。1995年，她的第一部短篇小说《深雪中的沉寂家园》发表，1999年出版第一部长篇小说《雨之传奇》。她最著名的作品还有《这并不是首情歌》（2002年）及《出租车》（2008年）。她曾被授予多个奖项。

作者介绍:

卡伦·杜芙，1961年生于德国汉堡。与一骡、一马、两只肥猫和一群母鸡一起生活在勃兰登堡乡村。曾获的多种奖项，其创作的畅销小说《雨中书》（1999）、《这不是一首情歌》（2002）、《被绑架的公主》（2005）、《出租车》（2008）等被翻译成14种文字。

目录: 一 2009年12月
二 1月——只吃有机食品
三 亲缘关系
四 2月——继续有机
五 同情或无情
六 3月——素食
七 4月——继续素食
八 5月——纯素食
九 6月——继续纯素
十 和牛奶有关的那些事
十一 7月——更纯的纯素
十二 8月——极端纯素
十三 9月——果食主义
十四 We are the Champions
十五 10月——继续果食
十六 11月——接下来怎么办
· · · · · · [\(收起\)](#)

[高尚地吃_下载链接1](#)

标签

生活

饮食

吃

科普

素食

美食

高尚地吃

食品

评论

唠叨无聊风格鸡汤 烦 == 简直反面宣传

一位女性作家一年的素食主义过程全记录。素食主义分类太复杂，有一种只吃不会伤害到植物本身的果子的果食主义，还有吃鸡蛋和牛奶和素食主义，还有只吃有机食品的素食主义。作者在各种素食主义和内心的挣扎之间切换，偶尔夹杂有关农业养殖、环保和生态议题的评论，还有所遇见的各种社交麻烦，有时候让人哭笑不得，有时候还觉得作者矫情，有时候又觉得真不容易，到最后还挺感动的，跟随作者吃素一年，对内心略有触动。这种触动积攒多了，就会按照良心的方向去实践了。作者不强求人们按照她的方案来，她只是自己尝试。学到了一门重要功课，不能论断别人的良心。这是近期很多感悟触发的一个思考。

这本书不是以结论的形式告诉我们应该吃什么怎么吃
而是在描述作者饮食改变过程的思考之后
让读者自己思考目前的饮食习惯在伦理上是否真的正确
至少现在吃肉会想起书里的一些内容 可以慢慢开始戒肉

字里行间有强迫的痕迹……不过，参照许又新诊断方法：心理冲突与道德相关，所以，还不算是心理问题……

火锅闹肚子后连着吃了两天素，今天一下午都在想念鲜嫩多汁的牛排，再加点黑胡椒酱汁，简直人生美好时刻！我是注定成为不了一个纯粹素食者了，你们加油！

大量让我艰难思考的问题。该如何继续做一个素食者？最可玩味的是作者最终的决定。

有点像流水账

人的肠胃比良心更敏感

有机→素食→纯素→果实 简直走火入魔！

还不错 看了会让人打算做素食者

看完本书，觉得以后都不能愉快地吃肉，鸡蛋和牛奶了，因为无论吃哪样，都是极大的罪恶。

感觉很多人都是在一段长时间的疯狂暴饮暴食或者彻底毁坏肠胃的生活之后才逐渐走向比普通人更克制的饮食节奏的？但……这实在不可爱啊

“自由并不单纯意味着做自己想做的事，而且也意味着知道自己该做什么，意味着拥有信念并依照这种信念去行动，否则，我们将永远处于蒙昧之中。在蒙昧状态下，我们往往会为一些无关紧要的事情义愤填膺，但在面对真正令人愤怒的事情时，却表现得麻木不仁，无动于衷。”

关于当代饮食若干主义的科普与体验

虽然作者抱着实验的态度坚持完了素食主义和果食主义阶段，但也非常令人佩服了。有思考地去生活，既然看过这本书，了解了人类因为自己的欲望强加于其他生命身上的，我决定，少喝牛奶，少吃肉类，多吃水果和蔬菜，尽量做到减少对其他生命的剥削或剥夺。

行为和理由无可厚非 可反反复复讲同样的话反而削弱了文字的力量

从没有想过的角度

没什么意思！

在笑声之余，对我们的食物供应有了新的认识：肉类、蛋和奶制品怎样而来，那些被人类利用的动物生存状况如何悲惨。是到调整饮食结构的时候了！

我完全没有被作者的逻辑说服，但是这个故事还挺有趣的。让我再次感到阅读的乐趣，可以看到那么多不同的人不同的想法。我没想过吃素，即使在我知道动物们的生存状况之差的情形下。我无法把自己放在那么高的位置，对众生怀着仁慈和悲悯。我更像是一个坚定的进化主义者，人类走到今天这一步，自然可以为所欲为，但后果也会自己承受。我想说所谓果食主义者实在太虚伪，这里面的逻辑漏洞也太多。自然界向来是弱肉强食，我很想知道如果他们面临被猛兽吃掉的情形，是否选择被吃掉。而把人和动物看成一样，甚至和植物一样，这样真的好吗？虽然作者被洗脑了，但是最后还是没有做坚定的素食主义者，做了很多妥协。我很喜欢她这种诚实。

[高尚地吃 下载链接1](#)

书评

我不太赞同书名的翻译，有些歧义，可能吸引来的更多的是吃货吧。朋友们看我在读这本书的时候，都把高尚理解为“高贵”了，以为我正在研究如何吃得有品味呢。其实我觉得，还不如说“和谐的吃”，只是“和谐”这个词实在被这个时代染上了不幸的政治

色彩。 作者是一个德国的剧作家...

一只鸡腿背后可能就是一只被同类啄得体无完肤的鸡，一块牛肉背后可能是一头被割喉放血活活烫死的牛……我从未如此讨厌作者的笔力超群，因着她把每一项对动物的虐行都描述得太过逼真，让我再也无法坦然面对多余的欲望、抑或毫无愧疚地大快朵颐了。不过不是本书给我最大的震撼...

[高尚地吃_下载链接1](#)