

素食的诱惑



[素食的诱惑 下载链接1](#)

著者:[韩] 金邢烈

出版者:

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787514608939

本书从“真正给予我满足感的是什么”这一问题出发，充分铺陈了拥有十三年素食经验的作者的亲身经历；囊括了从素食主义者的实践，到肉食的伦理性这一哲学问题。

本书的目的是了解素食给我们的身体带来的影响，揭示人们对素食的误解，揭示素食的真相。

一直以来，人们总在问“做一名素食主义者，怎么能活下去”等问题。针对这些疑问，本书为想尝试素食的人制定了实行计划及方法：外出就餐时该怎么办？对公司同事该如何解释？家人及朋友的关系该怎样处理？等等。还包括很多深具可行性的建议，以及蕴含人生哲理的箴言。

素食，并不仅仅是为了个人健康；对环境、动物乃至地球来说，坚持素食都是一件非常有益的事。

【编辑推荐】

※韩国素食主义者金邴烈与你分享13年素食经验

※从现在开始改变你、改变世界的全新的生活方式——素食

※不用牺牲健康，不用放弃美味，不用远离朋友就能获得身心灵的放松

※素食主义者的百科全书

有这样一群人，他们提倡素食。佛祖、达芬奇、卡夫卡、娜塔莉波特曼等等你所熟知的各界名人，他们都是素食主义者。如今，素食文化被推上了文化的最顶端，素食菜谱的餐厅也随之增多。

推荐 1

爱因斯坦素食的践行者。他说：“我相信素食能够改变人的性情，会给众多人带来益处。”

推荐 2 韩国素食主义者金邴烈13年素食经验分享，为你解决一切后顾之忧。

推荐 3 从现在开始改变自己、改变世界的全新的生活方式——素食。将一切变为可能。

推荐 4 这是一本素食主义者的百科全书，你所需要的它都有。

作者介绍:

金邴烈

电子工学专业毕业，从事手机设计。不知从何时起，内心深处一个细小的声音引导他开始慢慢接触冥想与素食。以此为契机，他辞去了稳定的工作，义无反顾地踏上了自己向往的翻译之路。

先后翻译了《自我提升：心理学的第三个千年》、《被谷歌》、《达许汉密特系列》、《秘密》等50余本著作，并著有《我也来翻译一下》，又名《我的快乐翻译家梦想》。

目录: 第一章 关于素食，你了解多少

1. 不同的生活方式——素食

2. 素食的诱惑

3. 不想放弃美味
4. 比糖醋肉段更美味的糖醋蘑菇
5. 素食比想象中便宜
6. 如果一周吃一次素

第二章 素食真的有益健康吗？

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

第三章 素食的方法

1. 定期检查身体状况，修正相应食谱
2. 与熟悉的食物诀别
3. 成分表的阅读方法
4. 素食宣言
5. 独居上班族的素食
6. 情侣约会时的素食
7. 结婚后的素食
8. 有名的素食餐厅
9. 素食购物
10. 请帮助我

第四章 期待主张素食的社会

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

第五章 关于素食的随想

1. 爱因斯坦为什么选择素食？
2. 均衡饮食不是很自然的事情吗？
3. 捕食动物是否合乎伦理
4. 我们偶尔也会说谎
5. 人类，矛盾的动物
6. 答案其实只在我们的心里
7. 芬兰人的潜能与自然的治愈力
8. 环境，素食就是答案
9. 从素食发展到果食
10. 阅读相关素食译本有感
11. 译者之路
12. 激烈的生活
13. 生命的意义

• • • • • [\(收起\)](#)

[素食的诱惑_下载链接1](#)

标签

素食

饮食文化

韩国

罪恶感

4 【灵修】

0.饮食

评论

做了摘录，作者说的很对，要先去了解，确定是自己想要的话，就排除各种难去坚持然后成为自己的生活方式。感觉素食影响的不仅仅是饮食和身体，更会让你去思考做一个怎样的自己吧！

想要开始尝试素食的人一定要看的书。

一点用都没有

[素食的诱惑_下载链接1](#)

书评

素食，渐渐成为当今一种新的生活方式，而且世界上有很多名人也选择素食。比如爱因斯坦曾写下这样一段话：“没有什么比素食更加有益于人类的健康，并能增加在地球上生存的机会了。”

曾有这样一组统计数据：全世界每年有500亿只家禽类会以人工饲养的方式进行饲养与屠宰，只是为...

应该说，这本书是属于那类可看可不看的类型，对于那些已经决定了要素食，却还懵然不知该如何开始素食者，亦或想要坚定自己对素食的决心的人而言，这本书是看也无妨；但对于那些对素食无感的人而言，这本书自然就是没必要看的了。
如果你是个素食者，并且要到韩国旅行或定居，...

童年时期对吃肉的渴望已深深扎根于记忆。在肉食已经成为日常不可或缺的食物今天，身边有越来越多的人开始坚持素食。我想，这是随着经济的发展和文明的进步，人类自我认识的一次回归吧。
以前对养生保健的书也看过不少，对素食也有了一定的认识，但通过《素食的诱惑》才第一次...

[素食的诱惑 下载链接1](#)