

# 《爱的作料》

## 图书基本信息

书名：《爱的作料》

13位ISBN编号：978751045218X

出版时间：2015-1-1

作者：【法】奕夫

页数：180

译者：杨培敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱的作料》

## 内容概要

本书是国际烹饪师、瑜伽哲学导师奕夫多年沉思与实践的积淀。

作者将自己如何走上素食的道路、如何在环球之旅中被激发出对于素食烹饪的热情、如何在素食烹饪过程中融入瑜伽智慧的经过娓娓道来，并以严肃真诚的态度，探讨了中国人的素食传统与向往“天人合一”的古老东方文化之间的关系，思考人类在自然当中的灵性身份，探索如何通过素食的方式，建立起感恩和尊重生命的态度，培养质朴而健康的生活方式，唤醒人们对生命、资源、自然环境的珍视。

在书的最后，作者提供了16道简单易做且美味营养的素食菜谱，愿读者能充分感受素食的美好。

# 《爱的作料》

## 作者简介

Yves Ayoun (奕夫)，生于法国巴黎，是国际素食烹饪师、瑜伽哲学导师。他深度研习并实践瑜伽生活方式35年，19岁时从欧洲起程，首次穿越亚欧大陆，一路探险来到印度，浸润在古老而深厚的印度传统文化中。之后的环游世界之旅激发了他对于素食烹饪的热情。在烹饪中，他巧妙自如地把瑜伽中的古老智慧和食物融合在一起。他常常出现在世界各地的文化论坛和会议讲座中，其烹饪课以及瑜伽、素食生活的讲座也备受欢迎。他也是一位作家，擅长灵性文化主题。他还热爱设计与摄影，本书的全部图文设计、排版以及菜谱部分的摄影即是他的作品。

# 《爱的作料》

## 书籍目录

### Part1 我的环球素食之旅 / 001

作者讲述自己如何走上素食的道路，如何在环球之旅中被激发出了对于素食烹饪的热情。

### Part2 素食中的中国智慧 / 041

作为中国人平常饮食的重要部分，素食以其简朴和素净培养了一个人非暴力的心态和对一切生灵的慈悲心。

### Part3 动物与我们 / 047

在所有的痛苦承受者中，动物的痛苦是最多的。它们无法诉说，也没有人为它们代言。动物应当从我们的餐桌上彻底消失。

### Part4 现代素食者 / 053

素食是来自心灵的呼唤，是经历了道德和伦理考量之后的理性选择，是一种感恩和尊重生命的态度。

### Part5 素食主义与生活方式 / 059

高品质生活方式的标准其实非常简单——回归传统，自己动手做吃的。你需要花一些时间，把自己的心和爱放入你或孩子们即将品尝的食物中。

### Part6 从灵性视角看自然与环境 / 069

当人类试图有别于其他生物，尤其是动物时，唯一的方法就是对自我灵性身份的找寻。若非如此，人类只会变成一种有稍许智力的动物，只知道冠冕堂皇地借助被人类奉为上帝的“科学”，把大自然当成一个实验对象来对待。

### Part7 食而为生，生而为爱 / 079

如果人们能在进食时充分觉知到食物和自然元素之间的关系，并意识到食物就是生命之源，那么这本身已是一种爱的表现。

### Part8 爱母亲，爱地球，爱食物，爱人类 / 087

爱是一个简单的词语，但却把所有的生物紧紧地连接在了一起，它折射着生命的每一部分，是我们的生命即出复入的气息。

### Part9 更美地球，更美中国 / 091

当金钱和石油都被消耗殆尽时，我们将不得不从痛苦的代价中获得教训：我们将被迫与生态灾难、贫瘠的土壤和无法饮用的水作战。没有一个人愿意看到这一天到来。中国有资格获得母亲般的尊重，对待母亲，我们不应该攻击和剥削，而应该去爱。

### Part10 国际素食菜谱 / 097

16道简单易做且美味营养的素食菜谱，充分感受素食的美好。

致谢 / 165

关于作者 / 170

## 《爱的作料》

### 精彩短评

- 1、朋友说看此书被洗脑不吃肉两个月，我倒还好，理论体系已有了解，素食菜谱才是最诱人的啊
- 2、绝对虎头蛇尾的一本书。。。
- 3、介TM绝对不是一本素食谱书，直接看最后一张啦，前面废话一大堆
- 4、对我来说，有价值的内容不多..就最后那几页食谱值了两星，其他的都是废话..而且，作为一个外国人，你究竟有多了解中国的素食文化?! 嗯，这本书不是写给中国人看到..
- 5、食而生，生而为爱
- 6、从讲灵性开始我的思绪已飞
- 7、这是省钱加健康的食谱而且又是法国！
- 8、想启动素食主义，可是本书翻完后完全没有没有兴趣。
- 9、乌托邦 不过真是看的我饿死了

## 章节试读

### 1、《爱的作料》的笔记-第20页

### 2、《爱的作料》的笔记-封面

正如心灵可以成为爱的媒介，人也可以通过食物来传递爱心，踏实地坐下来享受一顿好饭，品味那个为你做饭的人所传递的关心和爱，再也没有什么比这更具有魔力，更滋养身心的了。这就是烹调的秘诀。

### 3、《爱的作料》的笔记-第24页

厨房永远是一个中性的地方，不需要正式的身份和签证，也不需要特殊的语言，唯一关键的因素便是一颗渴望取悦他人的热情的心和强烈的创造欲。  
每次进到厨房，我都觉得自己是一个有灵魂的人！

### 4、《爱的作料》的笔记-第73页

我们的心理本能和情感本能自古以来就习惯性地把自己放置于一切的中心，认为所有的一切都应该围绕着自己进行。然而，我们所生活的这个世界受制于一种永恒的相对性，它产生出无数的同心圆。但是，在追逐个体自由和解放的过程中，无数的圆不免相互碰撞，乃至头破血流。一个人喜爱的事物可以让另一个人心生反感，让你感觉良好的东西会令他人深恶痛绝。欲望千变万化。自我中心发出的个体需求源源不绝，个人和利益之间的矛盾冲突也无穷无尽。赞同和对立本身就是人类构造的一部分，人类有潜力探寻神圣的大自然，但与此同时，也容易深陷于思想局限和动物本能之间的剧烈矛盾中，不得不走向堕落和愚昧，并继而处于无处不在的暴力、痛苦和悲哀中。

# 《爱的作料》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)