

# 以色列營養師的 純素世界

「純素主義不只是一種生活方式，我希望強調當中的核心基礎在於『愛與關懷』。」

——國際純素運動先驅Dr. Will Tuttle

兩個月前，以色列純素女廚Avital Sebbag特意來港，先後到以色列駐香港總領事藍天銘（Amir Lati）官邸，以及大嶼山覺修寺國際禪院，主理僅此兩場的純素晚宴。得悉她的素食竟貫穿了中醫的五行養生理論，讓我覺得有趣，有了上寺廟一趟了解的意欲。這天，她一見如故地緊握我的手嘘寒問暖，然後知道我吃飽午飯後，才娓娓道來她那傳奇般的人生經歷。

見她說話泰然自若，心境開豁，我又開始思考吃素的影響力。

真正的感染力，也許不在於跟人辯論吃素會「更好」，或者展開「素食好不好」的討論，而是自然而然地活出生命的風采。

撰文·郭悠悠 攝影·黃家邦

位於大嶼山覺修寺國際禪院位處的大嶼山鹿湖區，可以說是香港禪宗的發源地

中東芝麻醬與鷹嘴豆泥，多少揭示了以色列人的日常飲食特色。與周邊國家如希臘、摩洛哥、意大利等相近，以色列飲食屬於地中海飲食（Mediterranean Diet），食物以全穀、蔬果、豆類、橄欖油為基礎，崇尚就地取材、原味烹調。故此Avital的烹飪手法也極簡，很多時候就是涼拌、炒一下，讓上好食材呈現自然的本質，不多做甚麼，純淨、整潔、濃縮味道，讓席間僧侶印象深刻——不論是扁豆素菜湯、鷹嘴豆泥配中東烤餅、香料雜蔬豆腐抑或印度香米飯，均獲連聲讚道「very nourishing（對身心很滋養）！」

在Avital眼中，只要蔬菜食材是新鮮、當季的，那就離美味不遠了。



在覺修寺內修行的都是尼姑



寺內的尼姑們擅長各種語言。這天午餐後，Avital就和她們愉快地聊起近況。

Avital曾將她的純素哲學寫成食譜書籍《五季味津》（英譯：Five seasons in the kitchen: Zen inspired vegan cooking）。





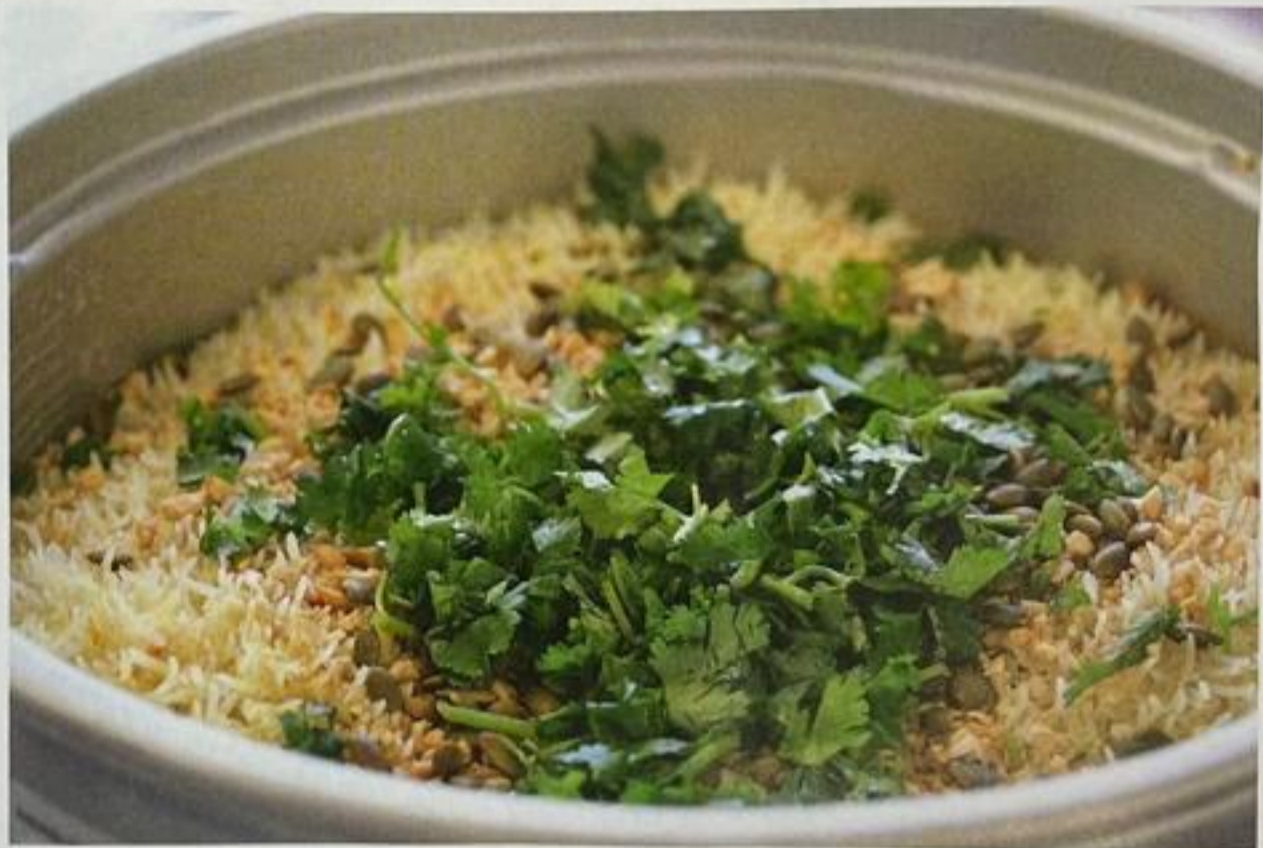
Avital特地請幫工找來鮮摘羅勒葉

青醬脆餅，可以說是Avital的招牌純素小吃。採訪這天，她率領眾人做午餐中途，就用羅勒葉、松子仁、橄欖油等打成青醬，舀在脆餅上，並送給場內的幫工，猶為她們打氣。

首次踏進陌生的廚房，Avital試着用最短時間找出最合適的中式鍋具熬湯、炒菜。



主食印度香米飯，加入了南瓜籽、腰果碎、芫荽等，充滿中東風情。



採訪這天，場內有女幫工預備食材，氣氛樂也融融。



「對食物的純粹、簡潔追求，我認為背後的精神與禪修是一致的。」Avital說。

但我一直好奇，Avital為甚麼想到將傳統中醫理論結合，主張春天吃芽、夏天吃菜、秋天吃果實、冬天吃根，從而打造出一套獨到的純素烹飪哲學？知道以色列飲食文化向來多元，那麼「中醫養生學說」在當地是不是新一波飲食風潮？

「恰好相反，這是少數的『信仰』。」午餐後，Avital呷着一杯黑咖啡，平靜地向我憶述：接觸中醫，是因為多年前第一任丈夫罹患皮膚癌，「以色列的陽光很猛烈，冬天的日照更是短。」當時冀望為丈夫減輕痛楚，於是她探尋日本指壓按摩、中醫食療之道。雖然他最終未能生還，但陪伴抗癌時所學所悟的卻像一粒種子，發芽成苗，支撐她度過傷痛，也以全新視角看待飲食、環境與生命。

「我相信，『外在』的自然環境，每分每

秒都在影響人類『內在』的心情、健康與生命。」Avital說。

那麼怎樣才算吃得「健康」？畢竟，現代人奉行各種飲食法則，就像生酮飲食、低碳飲食、蛋奶素食……吃素背後原因也不盡相同，可以是宗教，非宗教的則少不了對環保、永續這類人文關懷與省思。「我不會特別說服、推薦，畢竟我們很難一下子改變一個人積習多年的飲食習慣，惟有教導他們如何閱讀包裝袋上的營養標籤，選購最好的食材。」Avital這樣回答我的疑問。

那麼怎樣定義「好」？「我常跟朋友說，選購食物要注意『五大紅線（The Five Red Lines）』。」第一條線是白糖，其後分別是加工食品、人造色素、味精，以及白麵粉，「白麵粉含有麩質，或會刺激身體，古麥（Spelt）是較理想的替代品。」Avital說，在超市貨架上選購一支「最好」的橄欖油，過程猶如一場禪修，「你必須很專注。」雖然好食材的價錢，

無可避免比較貴，「不妨想成把錢投資在自己的健康。」她還像母親般叮嚀我，「香港天氣潮濕，記得多吃綠葉蔬菜，幫助肝部排毒。」

確實，現時的Avital是五子之母，早屆退休之年，要是人在以色列，每天都會為孩子們做菜。縱使她的其中一位兒子，月前因以巴衝突而被徵召進軍隊受訓，她仍樂觀面對，「我們每天都用手機發訊息聊天。」說時，她把兒子穿軍服的照片遞給我。

我想，對她而言，隨季節、命運活在當下，才是最重要的事。▶

### Avital Sebbag

[www.instagram.com/avitalsebbag](http://www.instagram.com/avitalsebbag)



Avital撰寫的食譜書，不只有製作美食的方程式，更有着她與家人好友的記憶。