

*Assaisonné avec
Amour*



奕夫
YVES AYOUN

地球的产出足以满足人类的需要，
却满足不了人类的贪婪。

——圣雄甘地

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。

爱的作料

一位法国人的素食沉思录

ASSAISONNÉ AVEC AMOUR

「法」奕夫◎著 杨培敏◎译



*Assaisonné avec
Amour*

爱的作料

一位法国人的素食沉思录

[法] 奕夫◎著 杨培敏◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的作料：一个法国人的素食沉思录 / (法) 奕夫
著；杨培敏译. -- 北京：新世界出版社，2014.11

ISBN 978-7-5104-5218-5

I. ①爱… II. ①奕… ②杨… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268980号

爱的作料：一个法国人的素食沉思录

策 划：北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者：(法) 奕夫

译 者：杨培敏

责任编辑：杨宇希 贾毓婷

责任印制：李一鸣 刘社涛

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968

(010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424

(010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

经 销：新华书店

印 刷：三河市腾飞印务有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

字 数：90千字 印 张：11.25

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-5218-5

定 价：35.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



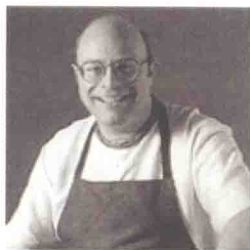
Yves Ayoun (本书作者奕夫) 不仅是素食王国里的美食家，还是一位知名的瑜伽文化导师。近些年，他把自己对于素食以及健康生活理念的激情带到了中国——这个对他而言，魅力、挑战和矛盾交织在一起的地方。在这个同时有着跨越时空的古老哲学以及生机勃勃的现代生态素食理念的国度中，他对自然和环境的热爱终于找到了共鸣。

本书虽然只有短短的 10 章，但章章都是作者多年沉思与实践的积淀。为什么在今天，中国人选择素食如此重要？Yves 对此做了简练精要的阐释，相信会给予你巨大的启迪。

Yves 是我 25 年的莫逆之交，我们在厨房里度过了数不清的日日月月，共同应

对各种各样的烹饪场合，而我们之间的友谊也源自共同的热爱——素食烹饪。在那些日子里，Yves 和我越来越意识到，理解灵性价值并和所有邂逅的人分享是多么的必要，这正是我们之间坚实的纽带。我对这本书有着绝对的信心，因为我深知，Yves 是那种知行合一的少有的灵魂，他会用亲手烹调出来的令人愉悦的营养美食来招待各类朋友——从谦逊的瑜伽学生到社会名流，从挑食的孩子到从未品尝过西餐的老者。

Yves 是一位多才多艺的人，也是一位思想开阔并充满创造力的人。他对中国有一种特别的亲近感，并对奥妙无穷的中国文化情有独钟。他的身上集中体现着“食而为生，生而为爱”的品质。



Kurma Dasa，澳大利亚最著名的国际素食烹饪师，四部烹饪畅销书的作者，多年来在电视中频频出镜，被誉为澳大利亚的“素食上师”。







目录 Contents



我的环球素食之旅

每个人在生命中总会遇到十字路口,面临重大的抉择。选择素食,对当时 15 岁的我来讲,就是一个重大的决定,一个从未犹豫和后悔过的决定。

001



素食中的中国智慧

作为平常饮食,素菜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。如今,中国人选择素食常常出于健康的考虑,还有的则是为了与大自然和谐共通,向往天人合一的境界。

041



动物与我们

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,更没有人能为它们代言。为了这些与我们一样能感知痛苦,与我们一样有家庭后代,也有生命之路要走的生灵,大自然在哭泣呻吟。

047



Part 4

现代素食者

素食究竟是一种饮食习惯还是生活方式？答案是：两者都不是。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。

053

Part 5

素食主义与生活方式

无论你是忙忙碌碌的上班族，是职业太太，还是在校的大学生，高品质的生活方式是至关重要的，而素食作为一种饮食，在这种生活方式中起着关键性的作用。

059

Part 6

从灵性视角看自然与环境

当人类试图有别于其他生物，尤其是动物时，唯一能实现这点的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。

069

Part 7

食而为生，生而为爱

自然的力量远远超越了人类的可控范围，对于那些能感知到生命并仰赖于大自然的人而言，如果他们能在进食时充分地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。

079

Part 8

爱母亲，爱地球，爱食物，爱人类

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。

087

Part 9

更美地球，更美中国

我们得把心放在灵魂所在的地方——那生生不息的生命之源。但愿有一天，我们打开窗户，能看到满眼郁郁葱葱的树林、百花盛开的花园和水声潺潺的河流，并深深地吸上一口清新的空气……

091

Part 10

国际素食菜谱

Bon appetit！（法语：祝你有个好胃口！）

097

致谢

165

关于作者

170





Part 1

我的环球素食之旅



盘子里会是些什么呢？客人都有点儿兴奋不安。说起素食，他们唯一的体验就是散落在北京各处的几十个素食餐厅，还有大同小异的台湾仿荤菜。门开了，他们走进屋子，炒菜锅里飘散出来的香味，出其不意地迎接了他们的兴奋和好奇。我的妻子培敏小心翼翼地每个座位前分别摆上刀叉和汤勺，中间是一个雪白的餐盘，上面摆着汤碗。厨房里散发着热气腾腾的活力。我给田园沙拉淋上法汁，搅拌了一下汤，又查看了一下烤箱里的蔬菜馅饼。新出炉的鲜面包已经被切成整齐的薄片，就等着橄榄油“着陆”在面包酱上了。鹰嘴豆很柔嫩，自制的鲜奶酪看上去近乎完美，鲜嫩的香煎蘑菇土豆丁上点缀着绿绿的法香末，看着就让人垂涎欲滴。色彩、香味、质感在锅碗瓢盆里碰撞，争先恐后地涌向餐桌。培敏和我相视而笑，深深地吸了一口气：他们会喜欢吗？

第一道菜，撒了油炸面包丁和奶油的芦笋汤。这道菜广受欢迎，只是喝

汤时嘴里发出的动静免不了让在座的西方人挑起眉毛，但这种被欧洲人视为很不礼貌的响声在中国，就成了最高的赞誉声——这证明你的汤味很惊艳。接下来是主菜，这回可是考验西餐餐桌礼仪的时候了。一边是牧羊人馅饼，一边是用香草烹制的米饭，衬托着脆嫩的法式沙拉，熟悉的筷子却不知踪影。在印度，人们盘腿坐在地上，手指就是最灵活的餐具；在西方，刀叉可以帮助你帮食物切成小块；到了中国，人们把碗托在嘴边，用筷子把饭菜推送到口中。可这刀叉该怎么用呢？他们可怜巴巴的目光越过餐桌，相互碰撞了一下。不大一会儿，待一切都得心应手之后，一阵风卷残云，盘里的食物就所剩无几了。魔法奏效啦！总的来说，中国人的正餐就意味着围着餐桌上来回转动的转盘，社交、放松、大声说话、小口品菜。这会儿，我们的客人被这种新鲜的体验征服了，没准儿是吃得太多了吧。君竖起了大拇指，她的丈夫大海又要了第二轮，

还有一位说了一连串的“非常好吃，非常好吃”。开心的时刻继续延伸着，最后的饮品——温热的肉桂苹果汁终于上场了，食客们的好奇心开始从餐桌转向了我的素食烹饪奇遇记。

君想了解我是如何变成素食者的。

我说道：

“每个人在生命中总会遇到十字路口，面临重大的抉择。选择素食，对当时 15 岁的我来讲，就是一个重大的决定，一个从未犹豫和后悔过的决定。在一个晴朗的春日，我决定永远告别鱼肉和鸡蛋。20 世纪 70 年代，西方年轻人的思维发起了崭新的变革，非暴力、保护动物和保护大自然成为我们理想的基石。一个强烈的声音冲击着我年轻的心：任何形式的暴力只能激发更多的暴力，除非人类善待动物，关爱怜悯其他生命，否则人类自身也永远不可能和平共处，彼此相爱。”

“那你的家人对你的决定做何反应？”君问道。





母亲总能千方百计地养育我们。这不仅仅凭借她的烹饪技巧，更重要的是靠那种只有母亲才拥有的最重要的原料——母爱。

“我母亲是一位出色的厨师，她在一个学校餐厅做主厨，我们兄弟五人都在那所学校读书。她不但照顾我们的午餐，还为我们准备平时的晚餐和周末的饭菜。她总在烹调，而且从不厌倦。我常常和母亲一起去农贸市场购买新鲜的蔬果、谷物和奶制品，她总能用各种原料做出美味的法餐。60年代的时候，我们在巴黎仍然可以买到刚从奶牛身上挤下来的牛奶，还有以此做出来的纯黄油和奶油。在法国，你可以买到质量最好的食物。法国人的餐桌上总有一篮子新鲜香脆的面包和沙拉，摆着散发着香味的蔬菜、米饭或是意大利面，此

外还有美味可口的糕饼和奶酪，用餐完毕，咖啡端上来之前总有时鲜水果。喂饱五个正在长身体的男孩可不是件轻松的事，但是母亲总能千方百计地养育我们，这不仅仅凭借着她的烹饪技巧，更重要的是靠那种只有母亲才拥有的最重要的原料——母爱。每一口菜、每一勺饭、每一滴浓汤中飘散出来的香味都有她的爱，母爱渗透和覆盖在所有的食物中。再也没有什么比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更有魔力、更滋养身心的事了。这就是烹调的秘诀。”

“小时候，我得爬到椅子上才可以





够到厨房的操作台，我会站在上面看母亲做饭，帮点小忙，也许从那会儿起，我对食物和烹饪的热爱就开始滋长了。母亲让我切蔬菜、削土豆皮、把水果切成小片；我观察她如何做面包和新鲜的面条，如何做果酱和酥饼。后来她把食谱教给我，现场考我。所以，当我决定吃素食，拒绝吃肉和鱼后，全家人都感到很震惊。突然间，我盘里的东西不论看起来、闻起来还是吃起来，都彻底不

同了。我发现不管在家里还是和朋友在一起，我都成了一个边缘人。在那个年代，做个素食者是一件很奇怪的事情，谁都不以为然，但母亲却尊重我的选择，并且设法保证我的膳食平衡。就这样，我依然能从丰富的素食中获得充足的营养。”

“很难解释，少年时究竟是什么样的力量推动我走出了这一步。然而，周游世界后，我终于明白，这样的饮食选择其实来自我内心的呼唤，在其后的岁月中，它逐渐和我的灵性之旅交织在一起，相辅相成。食素三年后，我离开家，进入了这个名叫‘人生’的学校，去探索外面的世界和内在的自我。每一个国家都有着独特的饮食文化，这样的传统可以追溯到久远的过去。如今，美食再也不局限于本土，而是随着移民潮迁徙到了地球的每一个角落，几乎在西方的每一个城市，你都可以看到中餐无处不在，印度菜和意大利菜也是如此。40年前，我踏上素食之旅后，并没有坐等

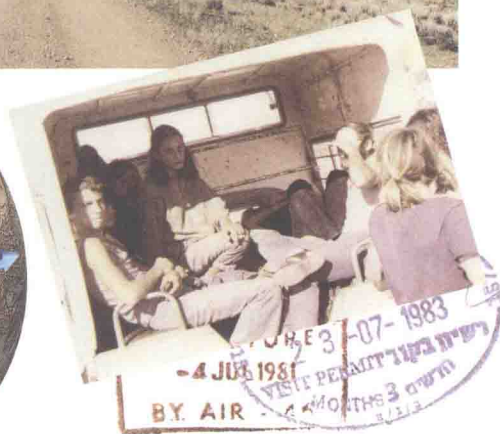
食素三年后，我离开家，进入了这个名叫“人生”的学校，去探索外面的世界和内在的自我。

食物来到我的餐盘中，相反，我走向美食汇聚的地方，这是一次历险，的确令人大开眼界，心胸开阔。”

“这准保带劲儿极了！您都去了哪些地方？”大海问道。

“1974年，我首先去了中东，在以色列的一个农场做了两年农夫。清新的空气、芬芳的泥土、清澈的水……那里的一切完全改变了我对食物的概念，而在此之前，我一直是个被困在城市中的年轻人。我亲眼看着庄稼一节一节地往上蹿，转眼之间就到了收获的季节。我的心在不知不觉中发生了改变，人生的价值于我，也发生了意义上的转变。我接受了全面的训练，不仅学着种植土豆、花生、玉米、西瓜和棉花，而且开始尝







中东

试挤奶、种饲料、喂饲料。我感到，一种和自然母亲之间亲近的关系在瞬间萌发并成长，它超越了人与人之间的那种关系。我跪在地上，用手挖起一捧土放在鼻子边，深深地嗅它的气息，沃土的芳香充塞着我身体的每个细胞；我在新摘的玉米棒上狠狠地咬上一口，咀嚼玉米粒在唇齿之间散发的奶香。阳光、和风、雨水和土壤之间的和谐共融，催生了无数的瓜果蔬菜和坚果豆类，从创造之初就维系着地球上的生命，这一切让我感到惊叹！这是一种脱胎换骨的感受，

我的爱心和对动与不动的一切生命的崇敬之情不断增长。母亲与大自然这两个意象的融合，终于变得完整而圆满了。”

“中东是富裕慷慨的，那里散发着勃勃生机的市井生活吸引着我去探索美味、健康的食物。包裹着蔬菜沙拉的中东口袋面包（pita）、鹰嘴豆酱（hummus）、炸鹰嘴豆丸（falafel）、茄泥芝麻酱做成的蘸酱、香烤灯笼椒和炸茄子……这些美味组成了中东传统的街头小吃文化。然而，聚居在沙漠地带的