



# 返璞归真 食之本味

Return to the Original Nature of Food Is the Essence of Israel

文 / 程丽  
图 / HelloRF

以色列的美食文化长达三千年之久：欧洲、拉丁美洲、北非、中东和亚洲的风格迥异的烹饪技艺与饮食习惯互相融合，堪称美食大熔炉。



以色列当地的食材，返璞归真，讲究的是采用新鲜材质突出食物本味，大量使用蔬菜、水果、豆谷、坚果。但不管烤、煎、拌、焖，几乎都离不开几种必不可少的配料——顶级初榨的橄榄油，新鲜多汁的柠檬，质量上乘的海盐及辛辣浓郁的黑胡椒。因为以色列天气多数炎热干燥，所以食物得够清淡，并酸爽开胃才行。橄榄油虽为油，但没有油腻感。柠檬清香能让人口生津液胃口全开。海盐口感丰富，胡椒能把食材的口感烘托得更鲜明。炎炎夏日这几样当家家材料搭配最为开胃去暑。

## 橄榄是绝对主角

橄榄是以色列古老物种，圣经中

多次提及。《创世纪》里的诺亚方舟故事中，诺亚就是看到放出的鸽子衔了橄榄枝回到方舟，才知道大水已退去，平和的新世界又开始了。至此，衔着橄榄枝的鸽子，便成了和平的代表。橄榄油在古代以色列的日常生活中更是无比重要。犹太人圣殿屹立时期，圣殿中的圣器“金灯台”，必须要用一年中第一批最好的初榨橄榄油来点燃。橄榄更是被认为有医药及美容功效。时至今日，腌橄榄、橄榄油还是当地必不可少的食材。

## 国民食材鹰嘴豆

以色列的沙拉品种也丰富到挑花你的眼。吃全素的食客可选加入藜麦、扁豆、坚果甚至各种水果让营养更加均衡。半素者可选添加各种奶酪，而肉食与沙拉共存也在以色列被运用得淋漓尽致——或拌、或煎、烤、炸后铺在沙拉上，既有肉又有菜，饱足健康。当地最有特点的便是主菜上桌前一列排开的小菜，以色列称之为沙拉丁(Salatim)，一般都会是五到十几种不同蔬菜，酱类组



航班推荐

成都=特拉维夫 每周 3/7

合的。但千变万变，压轴的必有以色列国民食品，酱中之王——胡慕斯酱(Hummus)，直白点说就是鹰嘴豆酱。因为是鹰嘴豆制成，此酱乃以色列国之根本，大有一日不食思千秋的感觉。当地人多数是把它当早餐吃，口感滑香不腻。

据称鹰嘴豆非常适合血脂高的人食用，在很多西方国家是新兴的健康食材。除了作为前菜在餐厅吃得到，更接地气、更地道的是去胡慕斯专门店品尝。一般都是现做，所以多数是热的，贴着碗边抹上厚厚一层，碗中间留窝，淋上上好的、黄中透绿的橄榄油。一碗上来，必配口袋饼、生洋葱、泡尖椒、腌黄瓜，讲究点的还有腌橄榄。入乡随俗的专业吃法是撕一小块饼，以大拇指食指，中指托起，弯成勺状，铲着吃，要诀是一定不能咬

一口再回舀。因为，如果分食一份，不是至亲，有谁要吃你的口水呢！放得开的吃法是拿洋葱瓣替代饼子铲着吃。豪爽！后遗症是口气大，约会前万万不可尝试。

## 混搭口味自己选

前面提到过的口袋饼也是以色列常见主食，他们可以把各种食材都塞到里面，烤到滋滋冒油的肉类塞进去，新鲜蔬菜塞进去，酸爽脆口的腌黄瓜塞进去，然后淋上生磨芝麻酱。再来上一勺微辣刺激的辣椒酱，一个口袋饼里有滋味，有营养，有健康。

这种以色列形式的“肉菜加馍”随处可见。但想当初，古代的妇女每日最辛苦的劳作是在丈夫出门做工前烤好饼子。因为要做饼子得先磨面，当时的原始保存技术，又加上当

地气候炎热，多数时间面粉只能现吃现磨，以保证面粉不会生虫。据考古证明，2000多年前的当地妇女因为长期劳作磨面，肩膀部位磨损极其严重，可见多么辛苦。

在以色列，各大城市觅食的好去处是当地的市场。特拉维夫的卡米尔市场(Carmel)，耶路撒冷的麦赫那耶胡达市场(Mahane Yehuda)，都聚集了很多小且精，且有特色的馆子，价位合理，口味够好。

市场上也不要错过榨果汁的摊位。应季的水果蔬菜都能拿来榨汁：橙汁、苹果汁、石榴汁、胡萝卜汁、芹菜汁、绿汁、西红柿汁等等你可以任意混搭。关键是不加水，纯正至极。吃喝之余可以看看新鲜食材，熙熙攘攘的人群，体验当地民俗风情，在以色列来一个饕餮之旅！



1.橄榄在以色列的日常生活中无比重要。2.3.4.要体验以色列美食百味纷陈的滋味，特拉维夫的Carmel市场就是理想的好去处。5.北非、中东和亚洲的风格迥异的烹饪技艺与饮食习惯互相融合，形成了如今多元化的以色列风味，随处可轻松享受美食。