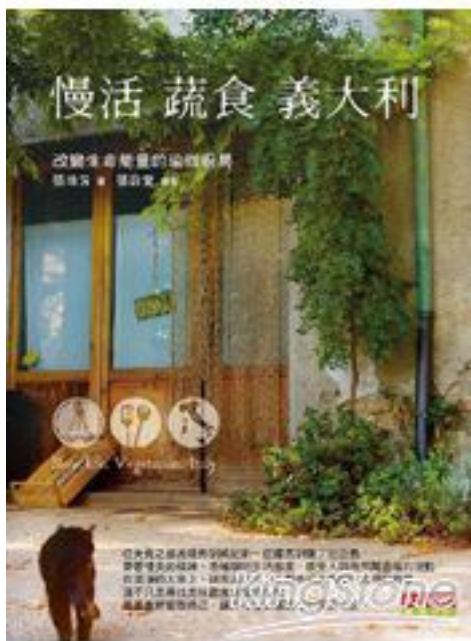


# 慢活蔬食義大利



[慢活蔬食義大利\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:天下文化

出版时间:2011-4-29

装帧:平装

isbn:9789862167274

內容簡介

從美食之都波隆那到威尼斯，從羅馬到薩丁尼亞島，

帶著慢食的精神，及瑜珈的生活態度，感受人與自然間溫暖的流動，在潔淨的大地上，與充滿善念的人們共同品嚐悅性食物的能量。

這不只是尋找美味蔬食食譜的旅程，

更是重新發現自己、讓身心靈圓滿富足的探索之旅。

義大利，世界聞名的美食國度，地中海飲食文化精髓，經由所有媽媽們代代相傳，精準的將傳統美味封鎖在每一盤食物裡。那種抹不掉的濃郁香氣、完全無法拒絕的美食能量，永遠不斷上桌的前菜、主菜，甜點，從黃昏吃到凌晨半夜的盛宴，讓離鄉的遊子、過境的旅人，念念不忘！

為了追尋改變生命能量的悅性蔬食食譜，作者夫婦深入義大利這個慢食國度。這趟旅程從美食之都波隆那開始，原則是每一個朋友介紹一位他的朋友；只要接受他們前往投宿的人，就以幫忙買菜煮飯來表示感謝。就這樣由最初的看似沒有明確目的地，以兩個多月的時間，最後由義大利從北走到南，再到外島薩丁尼亞。

在這趟充滿未知及學習信任的旅程中，作者與義大利朋友、家庭一起分享美食，探討食物與自我潛能擴展的可能性，並體驗瑜珈行者的生活態度，從坐著、躺著、走路、吃飯、說話、活著，到每一件事的發生。

作者並在書中提供多道改良過的義大利蔬食食譜，希望透過這本書，創造鼓舞新的健康蔬食概念，讓更多人知道吃蔬食的好處，及蔬食可以這麼好吃。

作者介紹:

張瑜芳、張詠萱

兩人過去從事傳播媒體業，涉足時尚雜誌、唱片、電影等，經常出入各國時尚重鎮，對經典名牌、流行時尚有著濃厚的興趣。之後成立工作室，開始延續廣告企劃、創意的工作。但由於長期浸淫在忙碌與焦躁中，多重壓力上身，引發身體種種不適，看遍醫院卻找不出病因，最後兩人痛定思痛，決定放下工作，改變生活。

直到遇見改變生命的瑜珈，從繁複的流行時尚中回歸自然簡樸的生活，並重新找回健康。透過遊走各國，在生活中融入瑜珈，希望能為人生帶來祥和富足的轉化與靈性上的提升。目前從事「靈性瑜珈」的教學，與推廣悅性蔬食減碳生活。

目錄: 序 真正的人生喜悅 朱平  
序 用你的文字，帶我的心去旅行 朱慧芳  
序 生命本來就是如此的自然、自在 邱顯峰  
序 改變命運，從選擇悅性食物開始 楊逢財、江信慧  
序 羅馬婆婆的慢食廚房 褚士瑩  
自序 探索慢活 蔬食人生  
生命的緣起  
瑜珈悅性飲食：食物能量觀  
波隆那  
1 馬可先生的美食家鄉「波隆那」  
2 我們的慢活農夫朋友  
3 大樹下的「慢食」午餐  
4 創造自給自足的樂活世代  
5 一把老吉它與古老的梵唱  
6 魔法冰淇淋  
7. 山居鐵匠的美學晚餐  
蕃茄馬鈴薯麵疙瘩  
田園蔬菜湯  
番茄燜炒埃及豆  
青醬松子糙米穀物飯  
義式白醬櫛瓜鹹派  
水果甜菜根沙拉

薩羅儂

1. 串連幸福感的心念圈圈

2. 全家人最愛的地方-廚房

3. 瑜珈素寶寶

4. 超薄皮披薩的魅力

香料醃烤麥麩皮

蔬菜披薩

糙米蔬菜漢堡

焗烤番茄小米盅

紅蘿蔔洋芋黑豆奶濃湯

提拉米蘇甜點

歐阿夕

1. 歐阿夕山城瑜珈靈修村

2. 好好地開胃吃頓飯

3. 心靈營火晚宴

布切塔開胃麵包

油煎蔬果蒟蒻串

南瓜通心麵濃湯

昆布栗子燉飯

黑糖南瓜水果糕

羅勒青醬

堅果豆腐泥醬

特瑞費索

1. 參加喬西娜4歲的生日派對

2. 自己會呼吸的綠色房子

3. 即興暖屋儀式

香煎酸豆山藥排

豆腐泥焗烤綠花椰時蔬

糙米麩柑桔蘋果糕

青醬昆布糙米濃湯

威尼斯

1. 超越時空500年

2. 達文西-健康素食密碼

肉桂煎燈籠南瓜片

迷迭香烤黃金馬鈴薯

西式燒餅酪梨沙拉

埃及豆燕麥濃湯

坎波巴索

1. 特摩里古城與皮娜媽媽

2. 老祖母的生活智慧

3. 遇見美味人生大廚-寶拉

番茄醬汁手工義大利麵

燈籠南瓜烤飯

茄汁燴煮玉米蔬菜球

燻煮義式三色彩椒

烤蘋果派

奶油白醬

油漬黑橄欖葡萄醋醬

安得里亞

1. 心靈三溫暖——拒絕與接受

2. 溫馨甜美的家

3. 瑜珈師的私房菜

番茄烤油醋豆腐

烤香茄四季豆皮捲

玉米羅蔓葉沙拉

優格芥末黃瓜醬

芒果沙沙醬

薩丁尼亞

1.奇維塔韋基亞港口到薩丁尼亞島

2.伊特利山城-夢達的家

3.伊特利山城市集漫遊

4.感謝盛情招待—喬凡娜奶奶

5.萬里尋找古羅馬蔬食食譜

焗烤紅白醬汁千層麵

莫札瑞拉焗烤番茄白菜

焗烤起司櫛瓜盅

香草烤蘆筍山藥時蔬

馬鈴薯海帶芽

蔓越梅香蕉手工餅乾

羅馬

1.簡易行動廚房

2.上帝安排的遊戲

3.靈性廚師—薈達妮如帕

北非小米蔬果沙拉

蔬菜煎餅

仙桃沙拉開胃餅乾

葡萄紫蘇沙拉醬

番茄紅醬

附錄 打開味蕾的記憶——蔬食廚房香料

• • • • • [\(收起\)](#)

[慢活蔬食義大利\\_下载链接1](#)

## 标签

蔬食

飲食文化

慢活

自然

美食

能量

素食

瑜珈

## 评论

喜欢这样的旅行。尤其喜欢威尼斯那段描写，神往。。

-----  
喜歡簡單以及不怕麻煩。

-----  
有些观点不太认同，但是整个传达的积极态度还是值得去学习的。什么时候也出发这么简单的走走。

-----  
[慢活蔬食義大利\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[慢活蔬食義大利\\_下载链接1](#)