

<<慢活蔬食義大利>>

图书基本信息

书名：<<慢活蔬食義大利>>

13位ISBN编号：9789862167274

10位ISBN编号：9862167270

出版时间：2011-4-29

出版时间：天下文化

作者：張瑜芳，張詠萱 著

页数：288

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：<http://www.tushu007.com>

<<慢活蔬食義大利>>

前言

推薦序 1 真正的人生喜悅 剛從好友那兒收到一個e-mail告訴我，愛莉絲·華特斯（Alice Waters，中國人喜歡談和諧、中庸，不走極端，真是一個大智慧，而每一個人都有許多面向，如何能接受人性的複雜而能自處，就是一個終生的學問。

當天下文化邀請我替《慢活蔬食義大利》寫推薦序時，我曾猶豫，因為我並不認識這對夫妻作者，更不是蔬食主義者，但因為喜愛義大利、美食及對生活瑜珈的嚮往，很好奇這對夫婦是如何從印度生命哲學、瑜珈生命修行者的社群中，展開了一趟義大利慢活蔬食之旅；於是我答應在看完手稿後寫推薦序。

這本書與其說是《慢活蔬食義大利》，不如說是張瑜芳、張詠萱夫婦的成長之旅。我覺得他們兩人想分享的不僅是瑜珈生活、蔬食健康及有機環保，而是提醒大家如何放下、聆聽自己心裡的声音，以及大膽「順著上天的安排，尋訪生命中未曾經驗過的朋友與事件」。

我接觸瑜珈生命哲學（我一直不喜歡僅談瑜珈姿勢的鍛鍊）是在1996年，在印度喜馬拉雅山麓旁里虛凱詩（Rishkesh）的一個Swami Rama Ashram靈修中心，度過兩星期的靈修生活。那兩星期在破曉恆河旁的廢墟古廟靜坐冥想，及蔬食的經驗，啟發了我對生命、生活、生意與人生的許多看法。

我真正認識義大利也是在1994年，曾在義大利安布里亞（Umbria）的一個修道院中住了兩星期，去了無數的小鄉村市集，及沒有遊客的古城，嚐遍小酒館在地的的美食。

看了這本書，不但讓我找回瑜珈生活與義大利美食的美好回憶，更讓我有最深刻的體會：瑜珈、蔬食僅是一個媒介，真正的人生喜悅是認識這麼多獨特的平凡人，他們的生命如此的滿足、如此的豐碩。

我最近常跟台灣餐飲學校的學生或專業廚師說：「請注意！未來真正成功的餐廳不再是標榜『明星』主廚，專業的廚藝並不能保證您的成功。真正的成功餐廳是看做菜的人有無熱情，及豐富精緻多元的人生經驗。」愛莉絲·華特斯並不是專業廚師，但她對食物的熱情，突破了專業主廚的盲點。未來會有更多像愛莉絲·華特斯、像張瑜芳、張詠萱這樣對精緻飲食文化有熱情，對環境生態有執著，能精通多國語言，對時尚、美感生活有敏感度，對精神生活有深度的人來參與餐飲文化事業。台灣餐飲學校所產生出來的廚師，不加油就會被這一群「外行人」所取代了。

我完全同意作者在最後所說的：「偶爾吃點清淡原味的食物，反能保有敏銳的味覺，生命的樂趣也因此更加豐富呢！

」希望有一天張瑜芳、張詠萱能在台灣建立一個他們夢想中的瑜珈靈修村，將瑜珈、有機農法跟食物合一。

朱平 生意人、悅日人、漣漪人、Nonzero非零餐廳 推薦序 2 用你的文字，帶我的心去旅行 瑜芳、詠萱第一次跟我訴說他們的義大利旅行記事，我是閉著眼睛聽的。瑜芳是個說故事高手，上一次她用聲音帶著我的心去旅行，這一回她用文字，讓我更加嚮往。她的文字充滿畫面，時而感性、時而頑皮，時而帶著一種上千年似的心靈重量。

我閉上雙眼，看著她背著重重的行囊，踩在厚厚的石磚地面，在彎彎曲曲、兩旁都是紅赭色磚牆的巷弄裡穿梭。

她慢慢推開沉沉的木門，牽著讀者的心走進升著溫暖爐火的古老廚房。廚房的木頭中島上，放著一本泛黃的老舊食譜，她輕聲的跟坐在屋角的老奶奶問好後，走進中島翻看書上老老的文字，然後轉身，像祈禱般似的，帶著恭敬的心，開始準備當晚的餐點。

瑜芳的手藝是心神與食材對話後的結果，總是簡簡單單的，卻讓你嚐到醇厚滋味。用心靈烹煮的餐點，果然可以召喚食物的精靈，大家喜歡掛在嘴上的慢食、在地、好食材，統統都包含在裡面，好像不用再多說些什麼，但其實還有更多……更多的屬於心領才能神會的東西，不僅是飲食，還有針對生活、生命的想法，以及那些瑜芳、詠萱掏心掏肺想傳達的，潛藏不易見的深邃……所以我說，瑜芳真是個說故事高手，她可以把旅程、食物、健康、瑜珈、靈修、異國友誼……那麼多的內在，用話語、用文字呈現，不著痕跡的將4年前那一段寶貴經驗搬移進書中。

<<慢活蔬食義大利>>

這本書記錄了詠萱及瑜芳從北義大利漫步南下的飲食點滴。
看似一齣尋覓美食的遊記，其實，是濃縮了兩人前半生的生命旅程。

朱慧芳 《只買好東西》作者 推薦序 3 生命本來就是如此的自然、自在 明明這本書寫的是很實際的生活，但卻讓我彷彿掉到沒有時空的世界。

生命本來就是如此的自然、自在。

許多的煩惱、壓力，都因人的私心而產生。

人們似乎汲汲營營地在為某種目的打拚，而忽略甜美的生命與融洽的大自然實際上都環繞在你身邊。

一旦放下匆忙的腳步，你就會發現大自然的每個存在物都具有生命與心靈。

我們的內心無時無刻不在與萬物做深層的交流。

存在與行為本身就是一種喜悅。

生命中的每個環節，無不是上天最巧妙的安排。

你所接觸的每個人事物，無不是老天的化現。

每個個體就像大樂團的團員，經由和諧的演出，共創集體存在的價值。

依據瑜伽的觀點，大宇宙可分為七重天，而這七重天就存在每一處景色、每一個人、每一樣食物、每一件事和每一個存在體中。

放下俗世的眼光，換上聖靈純樸的心，你便能看到並感受到存在每個個體中的七重天與你內在七重天的光正在相互輝映著，時間不復存在，空間也不復存在，只有喜悅……。

瑜芳、詠萱所著的《慢活蔬食義大利》，正是一本帶你生活在遺忘時間和空間國度的書。

從瑜珈生活深入你的靈性世界；從慢活、慢食與樂活中享受生命的喜悅；從遊記中欣賞造物主的真善美；也從古羅馬食譜中，吃到造物主所為我們準備的佳餚。

這麼多身心靈的饗宴，就請讀者用聖靈的心慢慢品嚐吧！

邱顯峰 《薄伽梵歌靈性釋義》、《老子道德經與瑜伽心法》作者 推薦序 4 改變命運，從選擇悅性食物開始 人都想要健康快樂，可是真正擁有的人卻很少。

時代愈進步，醫院和監獄卻愈興隆。

我不由得想到，大多數人的選擇可能錯了；也因而更相信，健康快樂的途徑並不在人潮摩肩擦踵之處，而是另有蹊徑。

本書所要推廣的、也是我個人深信不疑的這條蹊徑，便是記載在印度經典《薄伽梵歌》中的「悅性飲食」(sattva ahara)。

悅性飲食是上主奎師那在《薄伽梵歌》(17.8)中送給世人健康快樂(arogya, sukha)的飲食良方，取材天然。

相較之下，台灣素食充斥著奇怪的素料、合成醬油醬料，豆類好像只有黃豆及再製品，蔬菜類也太強調綠葉菜。

這些過度加工的食物已失去天然的成分，完全違背為了追求健康而蔬食的目的。

我自己修練的是在全世界已普遍流傳的「奉愛瑜伽」，所以當初接觸素食，就是從全球各地奉獻者所寫的英文食譜中學做菜。

我個人之所以能吃素15年，一日三餐駕輕就熟，樂趣洋溢至今不減，我想國際化對於落實悅性飲食真的很重要。

慢活也很重要。

該快則快，能慢就慢，以最適合自己的節奏行進；然而，這需要個人有知覺力為前提。

如何培養知覺力？

根據《薄伽梵歌》，這個物質世界中有「善性(悅性)、激性(變性)、惰性」這三種力(屬性)在操控一切。

雖然這三種力是肉眼看不到，也阻擋不了的，但從個人所表現出來的智性、決心、信念、言語、行動等等便可察覺其強力滲透和不斷作用。

了解這三種力，我們才看得清自己的狀態，這便是「知覺」的開始。

然後，你會看到現代生活一味求快，快還要更快。

相反的，悅性生活的時間觀是較為長期，也較令人身心安適的。

<<慢活蔬食義大利>>

人類受激性、惰性驅使所建立的文明無疑是一個往下墜落的漩渦，離悅性已遠。身陷於激性能量中享受著必然招來痛苦的超短暫快樂，到後來則須做假，壯大假我，騙人被騙，以惰性之虛假瘋狂為樂。

這三種屬性凡人無法超越；然而，我們可以選擇，至少可以從每日都要入口的食物做起。選擇吃悅性飲食的這項行動雖小，但是日積月累下來就是不可忽視的力量。

吃喝不只是為了維持生命，你選擇的食物也在影響你，成就你的未來。

真正與你合而為一的不是枕邊人，不是兒女或寵物，也不是包包或手機，而是你面前的那份食物。它會變成你，你也會變成它（相同的屬性品質）。

印度俗諺說：「吃下黑暗的油燈會生出黑渣；同理，吃下悅性、激性或惰性食物的你會生出同類素質的後代。」

張瑜芳和張詠萱賢伉儷因為悅性飲食而重獲健康，並進而將他們在義大利訪友做料理的經驗集結成書，這樣的文字影像正是在健康快樂的路上想要另闢蹊徑的讀者所必備的。

選擇悅性飲食，自可擺脫激性和惰性的桎梏，這樣的你才能以「平靜」這種美好的情緒為基礎，得到悅性的健康快樂，進而提升自我，改變命運。

楊逢財、江信慧瑩 《瑜伽飲食養生全書》作者（逢財·信慧的部落格：瑜伽知音tw.myblog.yahoo.com/hare-krsna） 推薦序 5 羅馬婆婆的慢食廚房 這麼說可能會讓很多人生氣也說不定，但羅馬對我來說，只是在義大利旅行的轉運點，另一個觀光客充斥的繁忙大城市，並沒有刻意讓我久留的力量，所以多半會住在火車站旁邊的旅館，睡飽了隔天就走。

然而羅馬並不是全然沒有值得我流連的地方，在羅馬的晚上，我多半會到安靜的住宅區，一個幾乎沒有招牌的阿婆廚房報到。

這家小館子，是老婆婆經營一輩子的，狹小的客廳擺不到十張小桌子，沒有菜單，但是從座無虛席來看，似乎沒有人介意，反正付了20歐元，剩下的就交給阿婆了。

阿婆每天早上到菜市場，看到什麼好就買什麼，有手工做的麵包配自家製的義大利香腸，一碗湯，一道主菜，然後是一道當天手做的義大利麵，最後是一盅甜品，沒有什麼花俏的裝飾，杯盤也都像自家用的那樣樸素。

每道菜分量不大，每做好一道菜，大家就吃一道，吃的同時，阿婆就開始做下一道，所以每兩道菜中間等待的時間有時也挺長的，但是羅馬在地的客人卻甘之如飴，聊聊天，喝喝紅酒，3個小時下來，竟也像上劇院看了場表演般身心滿足。

這樣上館子的經驗，對於來自都市的我自然是新奇的。

我所習慣的晚飯，總是有過多的食物，過多的排場，過多的調味，以至於剛開始接觸阿婆的廚房，從頭開始學習慢食，竟然有些貧乏的感覺。

但是大呼小叫的羅馬阿婆似乎有種魔力，只要我在羅馬，到了晚飯時間，面臨千百種選擇，最後還是會來到阿婆的廚房，心甘情願等半個小時吃那麼一小盤菜。

我知道，義大利的慢食，一點一點讓我從內在發生了改變。

最近，朋友曾經帶我到台北一家號稱頂級海鮮的自助火鍋餐廳，我除了對每個顧客迅速將像上百種混雜堆疊成小山一樣高的食材，轉換成杯盤狼藉的能力瞠目結舌之外，也訝異地看到餐廳有專門給一個人來吃飯的顧客的區域。

在這區，每個座位都面對著牆壁，牆上嵌著一個小電視螢幕，進場後每個人限制2小時，大家努力的快速消耗食物，專心而貪婪，沉默地吃著吮著，每個人的臉上都被螢幕的反光打成藍紫色，手指不時撥弄著電視遙控器，感覺像是超現實電影才會出現的場景，突然之間，我懷念起羅馬阿婆的廚房。

同樣是相當20歐元的價格，究竟哪個比較划算？

或者，哪個才算是真正的吃飯？

很多人對於義大利食物的喜歡，著重在食物的烹調做法，或是食物的味道本身，但是進出阿婆的廚房久了以後，我慢慢意識到，我真正喜歡的，是義大利人對於飲食的態度。

義大利人不見得只有在吃義大利菜時才有這樣的態度，到了世界任何角落的任何一個菜市場皆是如此。

義大利母親教導食桌不大吃大喝，而是把吃當成一件美好生活的功課。

<<慢活蔬食義大利>>

吃，從來就不該只是為了滿足口腹之慾，從《慢活蔬食義大利》這本書，從作者在義大利每個城鎮、每個廚房流連的故事，我也讀到了這分對於吃的誠意與尊重。

褚士瑩 國際NGO顧問、作家 作者序 探索慢活蔬食人生 從好幾年前，心裡一直想著，對一個不健康的人而言，飽受病痛所苦之際，即使風和日麗、晴空萬里，也很難真正體會舒適開闊的快樂心境。

多年前，我們也曾經有過切身的經歷，身體如同一個洩了氣的汽球，無法感受充滿能量的活力；常處於精神渙散、身體疲憊的狀態，對每件事情都覺心有餘而力不足。

當時，我們嘗試了許多方式，讓身體和緩的轉變，並在生活中融入瑜珈之道，終於再次找回健康的喜悅。

之後，經由許多瑜珈前輩與資深老師的教導，我們自己也成為「靈性瑜珈」老師。這些年來，當我們在各地上課時，看見大部分同學多苦於自己身體的肌肉、關節、筋絡的緊繃，導致呼吸不順暢、情緒低落、胸悶抑鬱、終日疲憊，也無法透過優質睡眠，達到自然舒壓解勞。

我們開始思考，除了透過瑜珈，以個人小小的力量還可以做些什麼事，來幫助大家改善身心靈？分析了種種原因之後，答案愈發清楚了：所有的問題，其實都是從食物開始的。

如果人們可以吃到美好、潔淨、有機、健康的蔬果及穀物雜糧，就能減緩身心病痛，就如同我們的真實經驗一般。

改變飲食，就是跨進健康快樂的第一步。

因為這個初衷，希望讓更多人知道多吃蔬食的好處，我們開始蒐集健康好吃的蔬食食譜，希望能與更多的朋友一起分享這八年來重新找回身體自主權的心得，也因為居住於波隆那的義大利好友瑪杜熱情的邀約，所以我們走進了義大利。

在過去的自助旅行經驗裡，我們總習慣事先研讀資料，安排好所有交通、行程、住宿，然後好好享受旅程及美食。

但鍛鍊瑜珈多年後，我們慢慢體會出，原來人與人的互動，應該是充滿雙向流動的熱情，那種源源不斷能量的進注與流出，才能滿足心中真正的渴望。

所以這一次，我們試著把決定權交給了上天，「放下我執、信任發生」，讓上天做最好的安排。這趟探索生命未知的旅程，就從在瑪杜家開始。

原則是，由每一位朋友介紹一位他的朋友；只要接受我們前往投宿的人，我們就以幫忙買菜煮飯來表示感謝。

就這樣，我們由最初看似沒有明確目的地，以兩個多月的時間，最後在義大利從北走到南，再到外島薩丁尼亞。

我們由衷感激每一位接納我們的朋友和瑜珈中心。

雖然心裡準備著這麼做，表面看來也優游自在，但每一天睡前，闔上雙眼靜心時，卻浮現許多無明及不安。

然而當我更安靜的深呼吸，並專注觀看自己的心時，才了解這個旅程的發生，正是一種內在的自我探索，有助於自我修復的過程。

也因為這個旅程，我們意外成為信差，幫上十幾年來已失去聯繫的義大利朋友重新連結上。

雖然旅程中並不輕鬆，可是心裡卻是滿滿的溫暖與滿足。

整個旅程中，經常讓我們流連忘返的場所，就是每一家的廚房。

廚房裡的水火交融，顯現出生命共同的需要和依存，如同形成身體的地、水、火、風、空五大元素的匯集，強大的光彩熱能，釋放在每一道聚集愛的食物裡、在擺著刀叉湯匙的餐桌裡、在互相切磋廚藝的話語裡、在充滿靈性與愛的瑜珈寶寶身上、在慢食的有機農場午餐裡、在傳統市集的純樸小農心裡、在創造自給自足的樂活族裡、在充滿靈性的營火燃燒中、在古老土地的外島山城老祖母家裡...

...

每一個透過上天安排的去處，都是生命與心靈學習的重要禮物。

我們沈浸在瑜珈、慢活的生活態度裡，汲取各種蔬食烹飪經驗。

同時喚醒人們食素的善念與美意，感受一切萬有的存在都有他必然的原因。

從義大利回來後，經過四年的沉澱，同時考慮食材的取得，我們將一些蔬食食譜做了調整。

<<慢活蔬食義大利>>

例如義大利人大量使用的乳酪、奶油等乳製品，因為較難消化吸收，所以我們嘗試以不同的植物油、植物性蛋白質（如堅果奶、豆奶或豆腐泥）來替代，除了更易於消化吸收外，也別有一番清新口味。又比如麥子產於較冷的北方，秉性溫熱；稻米產於較熱的南方，秉性寒涼。

身處亞熱帶台灣的我們，自然應該多以米穀類做為主食。

不過，為了滿足喜好麵食及吃奶素朋友的需求，書中仍然提供了一些義大利麵食及焗烤食譜。

其實最重要的觀念是：要了解自己身體的真正需求，而非一味的被慣性口味帶領與侷限。

我們就常常創造出新口味的醬汁，除了滿足身體的需求，也為每一餐帶來驚喜。

不同的生命觀點會帶來不同的生命過程與結果，食物的選擇亦然。

健康蔬食已經將我們的生命轉向，一路充滿喜悅與光明，敬邀各位朋友一起來享受這慢活蔬食人生。

<<慢活蔬食義大利>>

內容概要

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，原則是由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。

<<慢活蔬食義大利>>

作者簡介

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。

<<慢活蔬食義大利>>

書籍目錄

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燜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 - 喬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

<<慢活蔬食義大利>>

媒体关注与评论

看了這本書，不但讓我找回瑜珈生活與義大利美食的美好回憶，更讓我有最深刻的體會：瑜珈、蔬食僅是一個媒介，真正的人生喜悅是認識這麼多獨特的平凡人，他們的生命如此的滿足、如此的豐碩。

- 生意人、悅日人、漣漪人Nonzero非零餐廳 朱平 瑜芳真是個說故事高手，她可以把旅程、食物、健康、瑜珈、靈修、異國友誼.....那麼多的內在，用話語、用文字呈現，不著痕跡的將4年前那一段寶貴經驗搬移進書中。

這本書記錄了詠萱及瑜芳從北義大利漫步南下的飲食點滴。看似一齣尋覓美食的遊記，其實，是濃縮了兩人前半生的

<<慢活蔬食義大利>>

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:<http://www.tushu007.com>