

《慢活蔬食義大利》

書籍信息

版次：1

页数：283

字数：

印刷时间：2012年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号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。

[顯示全部信息](#)

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。

目录

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

[顯示全部信息](#)

媒体评论

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

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)