

张瑜芳 著 张咏萱 摄影



慢活意大利

改变生命能量的瑜伽厨房



生活·读书·新知 三联书店

慢活意大利

改变生命能量的瑜伽厨房

张瑜芳 著
张咏萱 摄影



Simplified Chinese Copyright © 2013 by SDX Joint Publishing Company.
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

本书由台湾远见天下文化出版股份有限公司正式授权

图书在版编目 (CIP) 数据

慢活意大利 / 张瑜芳著 ; 张咏萱摄 . -- 北京 : 生活·读书·新知
三联书店 , 2013.10

(悦 life)

ISBN 978-7-108-04476-1

I . ①慢… II . ①张… ②张… III . ①旅游指南—意大利
IV . ① K954.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 052756 号

责任编辑 王振峰

封扉设计 蔡立国

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

网 址 www.sdxjpc.com

印 刷 北京图文天地制版印刷有限公司

版 次 2013 年 10 月北京第 1 版
2013 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 720 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 16.75

印 数 0,001—8,000 册

定 价 59.00 元

(印装查询 : 01064002715 ; 邮购查询 : 01084010542)



我以一颗诚挚的心，向您的内在神性致敬

Namaskar Italy



在大宇宙之中，只有“爱”与“感谢”的两种能量频率最高。

愿所有人们心中长存爱的感受，与充满感谢的喜悦之心。

感谢带给我们生命转变成长的灵性上师 师利·师利·阿南达慕提。

感谢在这段旅程之中，所有帮助我们的每一位朋友，与无名的意大利友人。

In this Macrocosm, only the energies of “love” and “gratitude” have the highest frequency. I hope that everyone can keep the feeling of love, and the grateful mind of bliss with them always.

I am thankful to the spiritual guru Shrii Shrii A'nandamu'rtijii who has transformed and broadened our lives. I would like also to appreciate every friend and unknown Italian friends who have helped us during this journey.

With love to all the friends:Marco. Madhu . Ashutos'. Satay. Bologna Jagrtii. Mauro Mattiol. Paola. Sofia. Kamaleshavana. Krsnapriya. Chandra. Vivek. Gothami. Oasi retreat center-Ananda Vipasa. Dada Shantashubhananda. Milek. Donatella. Alberto Ruggeri. Dada Devaratannada. Verona Jagrtii. Francesca. Sonalli. Mahadeva. Jyotsna. Alma. Carol. Nicola Nietsh. Pina&her family. Daniele. Eelina De Paola. Tanno Michele. Dyiviajoty. Ccicilia. Mandakinii. Ananta. Raniero ratnesh. Govinda. Mahendre. Mahetrya.





目 录

推荐序	用你的文字，带我的心去旅行	朱慧芳	4
	生命本来就是如此的自然、自在	邱显峰	5
	改变命运，从选择悦性食物开始	杨逢财、江信慧	6

自 序	探索慢活蔬食人生	9
-----	----------	---

博洛尼亚

马尔科先生的美食家乡“博洛尼亚”	21
我们的慢活农夫朋友	29
大树下的慢食午餐	37
一把老吉他与古老的梵唱	43
创造自给自足的乐活世代	47
魔法冰淇淋	55
山居铁匠的美学晚餐	59



萨洛尔诺

- 串连幸福感的心念圈圈 69
- 全家人最爱的地方——厨房 75
- 瑜伽素宝宝 81
- 超薄皮披萨的魅力 85

欧阿夕

- 欧阿夕山城瑜伽灵修村 95
- 好好开胃吃顿饭 101
- 心灵营火晚宴 107

特雷维索

- 乔希娜的生日派对 117
- 会呼吸的绿色房子 123
- 即兴暖屋仪式 129

威尼斯

- 穿越时空500年 137
- 达·芬奇的健康密码 143

坎波巴索

- 泰尔莫利古城与皮娜妈妈 153

- 老祖母的生活智慧 159
遇见美味人生大厨——宝拉 163

安德里亚

- 心灵三温暖——拒绝与接受 175
温馨甜美的家 179
瑜伽师的私房菜 185

撒丁岛

- 奇维塔韦基亚港口到撒丁岛 195
梦达的家 201
伊特利山城市集漫游 205
感谢盛情招待，乔凡娜奶奶 211
万里寻找古罗马蔬食食谱 219

罗马

- 简易行动厨房 231
上帝安排的游戏 235
灵性厨师蕾达妮如帕 241

附录一 打开味蕾的记忆——蔬食厨房香料 252

附录二 50道蔬食食谱索引 258



我以一颗诚挚的心，向您的内在神性致敬

Namaskar Italy



在大宇宙之中，只有“爱”与“感谢”的两种能量频率最高。

愿所有人们心中长存爱的感受，与充满感谢的喜悦之心。

感谢带给我们生命转变成长的灵性上师 师利·师利·阿南达慕提。

感谢在这段旅程之中，所有帮助我们的每一位朋友，与无名的意大利友人。

In this Macrocosm, only the energies of “love” and “gratitude” have the highest frequency. I hope that everyone can keep the feeling of love, and the grateful mind of bliss with them always.

I am thankful to the spiritual guru Shrii Shrii A'nandamu'rtijii who has transformed and broadened our lives. I would like also to appreciate every friend and unknown Italian friends who have helped us during this journey.

With love to all the friends:Marco. Madhu . Ashutos'. Satay. Bologna Jagrtii. Mauro Mattiol. Paola. Sofia. Kamaleshavana. Krsnapriya. Chandra. Vivek. Gothami. Oasi retreat center-Ananda Vipasa. Dada Shantashubhananda. Milek. Donatella. Alberto Ruggeri. Dada Devaratannada. Verona Jagrtii. Francesca. Sonalli. Mahadeva. Jyotsna. Alma. Carol. Nicola Nietsh. Pina&her family. Daniele. Eelina De Paola. Tanno Michele. Dyiviajoty. Ccicilia. Mandakinii. Ananta. Raniero ratnesh. Govinda. Mahendre. Mahetrya.





推荐序

用你的文字，带我的心去旅行

《只买好东西》作者 朱慧芳

瑜芳、咏萱第一次跟我诉说他们的意大利旅行记事，我是闭着眼睛听的。瑜芳是个说故事的高手，上一次她用声音带着我的心去旅行，这一回她用文字，让我更加向往。她的文字充满画面，时而感性、时而顽皮，时而带着一种上千年似的心灵重量。

我闭上双眼，看着她背着重重的行囊，踩在厚厚的石砖地面，在弯弯曲曲、两旁都是赭红色砖墙的巷弄里穿梭。她慢慢推开沉沉的木门，牵着读者的心走进升着温暖炉火的古老厨房。厨房的木头中岛上，放着一本泛黄的老旧食谱，她轻声地跟坐在屋角的老奶奶问好后，走进中岛翻看书上老老的文字，然后转身，像祈祷似的，带着恭敬的心，开始准备当晚的餐点。

瑜芳的手艺是心神与食材对话后的结果，总是简简单单的，却让你尝到醇厚滋味。用心灵烹煮的餐点，果然可以召唤食物的精灵，大家喜欢挂在嘴上的慢食、在地、好食材，统统都包含在里面，好像不用再多说些什么，但其实还有更多……

更多的属于心领才能神会的东西，不仅是饮食，还有针对生活、生命的想法，以及那些瑜芳、咏萱挖心掏肺想传达的，潜藏不易见的深邃……

所以我说，瑜芳真是个说故事高手，她可以把旅程、食物、健康、瑜伽、灵修、异国友谊……那么多的内在，用话语、用文字呈现，不着痕迹地将四年前那一段宝贵经验搬移进书中。

这本书记录了咏萱及瑜芳从北意大利漫步南下的饮食点滴。看似一出寻觅美食的游记，其实是浓缩了两人前半生的生命旅程。

推荐序

生命本来就是如此的自然、自在

《薄伽梵歌灵性释义》、《老子道德经与瑜伽心法》作者 邱显峰

明明这本书写的是很实际的生活，但却让我仿佛掉到没有时空的世界。生命本来就是如此的自然、自在。许多的烦恼、压力，都因人的私心而产生。人们似乎汲汲营营地在为某种目的打拼，而忽略甜美的生命与融洽的大自然实际上都环绕在你身边。

一旦放下匆忙的脚步，你就会发现大自然的每个存在物都具有生命与心灵。我们的内心无时无刻不在与万物做深层的交流。存在与行为本身就是一种喜悦。生命中的每个环节，无不是上天最巧妙的安排。你所接触的每个人、事、物，无不是老天的化现。每个个体就像大乐团的团员，经由和谐的演出，共创集体存在的价值。

依据瑜伽的观点，大宇宙可分为七重天，而这七重天就存在每一处景色、每一个人、每一样食物、每一件事和每一个存在体中。放下俗世的眼光，换上圣灵纯朴的心，你便能看到并感受到存在每个个体中的七重天与你内在七重天的光正在相互辉映着，时间不复存在，空间也不复存在，只有喜悦……

瑜芳、咏萱所著的《慢活意大利》，正是一本带你生活在遗忘时间和空间国度的书。从瑜伽生活深入你的灵性世界；从慢活、慢食与乐活中享受生命的喜悦；从游记中欣赏造物主的真善美；也从古罗马食谱中，吃到造物主所为我们准备的佳肴。这么多身心灵的飨宴，就请读者用圣灵的心慢慢品尝吧！

推荐序

改变命运，从选择悦性食物开始

《瑜伽饮食养生全书》作者 杨逢财、江信慧
博客：瑜伽知音<http://tw.myblog.yahoo.com/hare-krsna>

人都想要健康快乐，可是真正拥有的人却很少。时代愈进步，医院和监狱却愈兴隆。我不由得想到，大多数人的选择可能错了；也因而更相信，健康快乐的途径并不在人潮摩肩擦踵之处，而是另有蹊径。本书所要推广的、也是我个人深信不疑的这条蹊径，便是记载在印度经典《薄伽梵歌》中的“悦性饮食”（sattva ahara）。

悦性饮食是上主奎师那在《薄伽梵歌》（17.8）中送给世人健康快乐（arogya, sukha）的饮食良方，取材天然。相较之下，台湾素食充斥着奇怪的素料、合成酱油酱料，豆类好像只有黄豆及再制品，蔬菜类也太强调绿叶菜。这些过度加工的食物已失去天然的成分，完全违背了追求健康而蔬食的目的。我自己修炼的是在全世界已普遍流传的“奉爱瑜伽”，所以当初接触素食，就是从全球各地奉献者所写的英文食谱中学做菜。我个人之所以能吃素15年，一日三餐驾轻就熟，乐趣洋溢至今不减，我想国际化对于落实悦性饮食真的很重要。

慢活也很重要。该快则快，能慢就慢，以最适合自己的节奏行进；然而，这需要个人有知觉力为前提。如何培养知觉力？根据《薄伽梵歌》，这个物质世界中有“善性（悦性）、激性（变性）、惰性”这三种力（属性）在操控一切。虽然这三种力是肉眼看不到，也阻挡不了的，但从个人所表现出来的智性、决心、信念、言语、行动等等便可察觉其强力渗透和不断作用。了解这三种力，我们才看得清自己的状态，这便是“知觉”的开始。然后，你会看到现代生活一味求快，快还要更快。相反的，悦性生活的时间观是较为长期，也较令人身心安

适的。人类受激性、惰性驱使所建立的文明无疑是一个往下坠落的漩涡，离悦性已远。身陷于激性能量中享受着必然招来痛苦的超短暂快乐，到后来则需做假，壮大假我，骗人被骗，以惰性之虚假疯狂为乐。

这三种属性凡人无法超越；然而，我们可以选择，至少可以从每日都要入口的食物做起。选择吃悦性饮食的这项行动虽小，但是日积月累下来就是不可忽视的力量。吃喝不只是为了维持生命，你选择的食物也在影响你，成就你的未来。真正与你合而为一的不是枕边人，不是儿女或宠物，也不是包包或手机，而是你面前的那份食物。它会变成你，你也会变成它（相同的属性品质）。印度俗谚说：“吃下黑暗的油灯会生出黑渣；同理，吃下悦性、激性或惰性食物的你会生出同类素质的后代。”

张瑜芳和张咏莹贤伉俪因为悦性饮食而重获健康，并进而将他们在意大利访友做料理的经验集结成书，这样的文字影像正是在健康快乐的路径上想要另辟蹊径的读者所必备的。选择悦性饮食，自可摆脱激性和惰性的桎梏，这样的你才能以“平静”这种美好的情绪为基础，得到悦性的健康快乐，进而提升自我，改变命运。

