



體力充沛、性情穩定；絕大部分的時間心情愉快，不斷散發出一種巨大的能量，讓所有人無法不愛她，這就是瑜珈素寶寶的特質。

瑜珈素寶寶

卡瑪和普瑞雅這對夫妻已經茹素數十年，在認養了一個小男孩數年後，上天看見了他們的寬容善行，賜給他們這輩子最大的禮物——渴望已久的孩子蕾卓拉（Chandra）。在蕾卓拉的身上，我們看到近乎完美的瑜珈素寶寶。

擁有用不完的超強精力、體力充沛、性情穩定；絕大部分的時間心情愉快、沒有哭鬧、沒有焦躁，可以自己獨處不依賴媽媽，對不熟的环境與外人沒有不安；圓滾滾的雙眼、可愛的臉龐，帶著孩子應有的天真，不斷散發出一種巨大的能量，讓所有人無法不愛她，這就是瑜珈素寶寶的特質。

蕾卓拉是我們這趟旅途中，遇見年紀最小的小小瑜珈士（yogi）。蕾卓拉的梵文名字是「月亮」之意。好一輪可愛皎潔的臉龐，每天醒來時，她都是自己爬離開娃娃床，拉著自己的小棉被，安靜走到廚房裡。那張剛睡醒、圓滾滾粉嫩的臉頰，伴著金黃色細細的捲髮，真是可愛。每次看到她，我都忍不住用最大的熱情，將她抱起來，就像抱著真人洋娃娃，用力寵愛著她。

蕾卓拉不像一般小孩有起床氣或是愛黏著媽媽，通常她看見媽媽在廚房裡忙，她自己也開始玩。她會打開櫥櫃，拿起個人專屬的安全小餐刀和食物，開始準備素食餐點。她會努力切著紅蘿蔔，雖然永遠切不斷，但她總



是非常有耐性並保持愉快的笑容。有一次切了好久還是切不斷，只見她嘴巴念念有詞的，說時遲那時快，一隻小手直接拿起紅蘿蔔，放進嘴裡馬上咬了一口。她不斷地咀嚼，嘴裡滿滿象徵健康的唾液酵素，臉上露出天使般的笑容，滿足了她自己，也融化了所有的人。

薔卓拉在廚房裡所到之處，總是吸引了全家人的目光，只要是盤子裡裝不下的，就會由媽媽的手中送進她嘴裡。媽媽做甜點提拉米蘇最後留在鍋邊的鮮奶油、湯匙上剩下的一小口，也會由薔卓拉負責用她可愛的小手拿去吃，或直接用舌頭舔乾淨，一點都不會浪費，就連嘴角周圍的一點點鮮奶油，薔卓拉也會使勁的用舌頭舔乾淨，然後就會自己說著要洗手擦嘴。看得出這對父母平常對孩子的生活教育一點也不馬虎，從薔卓拉穩定平和的個性中也可看出，她擁有足夠的愛。

薔卓拉最喜歡聽爸爸彈吉他唱著古老的梵音。她會以瑜珈的靈性舞蹈，伴隨著爸爸的聲音，在一旁不斷舞動著。

我們在薩羅農的第三天，遇見一對來自澳洲的瑜珈夫妻前輩費維克



（Vivek）和葛泰美（Gothami）。他們來義大利度假經過北邊山城，特別繞過來探望卡瑪和普瑞雅。

這一天，我們一群人從卡瑪家裡走到近郊一處山泉瀑布區，可愛的薔卓拉堅持要用那雙短短、肥肥的雙腿，頂著包著尿布的屁股，左右搖擺，慢慢的走。即使是陡坡與碎石小路，她還是不讓爸爸抱，堅持自己走。不小心跌倒了，她會自己爬起來，拍拍沾滿泥土的雙手，看看媽媽，聽著普瑞雅溫和的鼓勵與安慰，然後微笑的繼續前行。我彷彿看見薔卓拉那小小的心靈裡，充滿著瑜珈行者的圓滿，與人生歷練中的智慧與勇氣。連前輩費維克都讚嘆著說：「這真是人類演化過程中，我們急於等待的靈性新生代小孩。這個世界愈來愈需要像這樣的孩子，幫助人們跨越未來的新世紀。」

到北邊山城小鎮的這一週，我們每天幫忙買菜、煮飯，以及在不同文化之間學習。其餘大部分時間，我們的心被薔卓拉緊緊的吸引著。看著薔卓拉這樣安定又自足的瑜珈素寶寶，我們更明白，當人的生命充滿了所有人的關愛與細心照顧時，自然就能展現出愛與喜悅。她明亮燦爛的天真笑容、柔暖純潔的眼神與川流不息的大愛能量，將我們的心用愛團團圍繞住。



完全悅性素食的披薩，竟然如此好吃美味，難怪這個小鎮的人們經常排隊等待現烤的披薩。老闆說：「沒有魚肉海鮮負擔的蔬菜披薩，也能口齒留香，是鎮民經常點選的最愛。」

超薄皮披薩的魅力

現擀的麵皮，就是不一樣。

醒過的麵團，麵皮表層已經變得光滑，鬆、軟、柔、嫩，又不失彈性。

擀麵棍擀成的圓形麵皮，老闆從桌面上用手輕輕拿起，一會兒，只看見麵皮已經在兩手之間盤旋飛舞。在老闆眼神交集注意之下，麵皮飛了好幾圈，最後輕輕的「碰」一聲，落在工作檯上。麵皮的尺寸已經大了一圈，變成白稀薄透的一層。

薩羅儂小鎮知名的現烤薄皮披薩位於鎮中心附近，繞個小路走出店外，有個小公園，聚集了數群年輕人，大部分都是在等披薩，有的人是騎腳踏車來，有的則坐在小水池旁，開心的邊聊天邊等著。我們也加入了等待的行列中，但不時總感覺有眼光往我們看來。剛開始被注視時有些不太不好意思，但只要彼此眼神相會時，我總是微笑，咧著嘴再笑開些，表示友好。

「東方人在北方小鎮算是稀客！」披薩店老闆一身全白工作服，一頂廚師帽，用不太流利的英文笑著對我們說。會造訪這家披薩店，是因為之前卡瑪曾買過回家給我們吃。這披薩超薄薄皮的口感，又脆又有彈性，上頭是一層層削薄的櫛瓜、紅椒、黃椒、茄子，加上燜煮得濃稠又香郁的自製番



茄紅醬，還有許多顆粒狀的番茄丁。當晚吃完後，我們讚不絕口，對於如何做出這麼好吃的披薩，好奇到無法入睡。

我們提出許多製作上與烘烤的疑問，老闆開心的笑說：「這有北方人傳統製作上的功力，其他的地方口味永遠比不上這裡的道地。」只見老闆熟練的撒上些許鹽巴，以及切成顆粒狀的帕馬森起司，不多不少，恰到好處的撒在麵皮上。在凸起的一粒粒起司旁，老闆又撒上幾次現磨的帕馬森起司粉，感覺好像點了雙份的起司。我在一旁觀看許久，好想問老闆這撒起司粉的工夫他練了多久，動作才能如此敏捷又準確，換成是我們，起司可能早已如雪花紛飛般的掉落滿地了。

「火候是關鍵，烤披薩的火候控制了披薩外皮是否香鬆柔脆。若控制得好，餅皮邊緣口感香脆，內緣皮層則鬆柔帶點菜汁的甜味。咬一口，濃度



鮮度適宜。」老闆只用一個現代化的大烤箱，就能把火候控制到這麼細微，這功力令人佩服。烤披薩時不斷送出蔬菜的香氣，完全悅性素食的披薩，竟然如此好吃美味，難怪這個小鎮的人們經常排隊等待現烤的披薩。老闆說：「沒有魚肉海鮮負擔的蔬菜披薩，也能口齒留香，是鎮民的最愛。」

我們已經成為這家現烤薄皮披薩店的擁護者，每次總是買三大盒，和卡瑪的家人趁著熱騰騰時分享。有一次，普瑞雅帶著薔卓拉和從印度來的瑜珈出家人到披薩店，巧遇卡瑪的媽媽還有我們，大家很有默契的走到披薩店前的公園旁，邊吃邊聊天。不知不覺地，大家的眼光不再投射在我們身上，好像小鎮的人們已經接受了這對稀客，我們和當地人一樣快樂地吃披薩，開心笑著，一起融化在披薩的美味之中。

香料醃烤麥麩皮

材料 2-3人份
乾燥麥皮 …200g
四季豆 …1小把
馬鈴薯 …2顆
新鮮百里香、奧勒岡、迷迭香
…各1小把
阿魏香料、薑末、
新鮮辣椒 …少許
柳橙 …2顆、蜂蜜 …少許
葡萄醋basamico …適量
薄鹽醬油 …少許
特級純橄欖油 …適量
鹽、黑胡椒 …少許



做法

- 1 乾燥麥皮泡水軟化，切對半。
- 2 馬鈴薯削皮切小塊與四季豆、麥皮放入烤盤。
- 3 準備香料醃醬：柳橙一顆去皮切成圓片，另一顆榨汁去籽。
將柳橙汁調入橄欖油、葡萄醋、薑末、辣椒絲、醬油、阿魏、蜂蜜、水
100cc、三種香料各放少許一起拌勻。
- 4 將調好香料醬汁倒入烤盤浸泡麥皮至入味，約45-60分鐘。
- 5 烤盤上撒上新鮮百里香、奧勒岡、迷迭香、辣椒、黑胡椒、鹽少許，再
淋上適量橄欖油，放入烤箱200度烤30分鐘。

✱ 準備好的香料醃醬如果沒有完全覆蓋住麥皮，就要花點心思每隔一小段時間翻動麥皮一下，確認香料醬汁被均勻的吸附。此外，烤箱大小不同，時間也要調整，烤到麥皮表面微焦黃就取出，時間過久，麥皮的口感會變較硬。這算是烘烤蔬食料理中挺有嚼勁的一道主菜，非常值得嘗試喔！

蔬菜披薩

披薩材料 2-4人份
高筋麵粉 …250g
糖 …10g、鹽 …5g
即溶乾酵母 …3g
溫水 …300cc
橄欖油 …約1匙半

內餡材料
番茄紅醬 …100g（請參考273頁）
茄子…2根、櫛瓜…2條、紅椒…2
顆、紫高麗 …1/4顆、番茄…2粒新
鮮玉米粒 …80g
披薩用起司 …約80g
鹽、黑胡椒 …酌量



做法

- 1 先將乾酵母、糖放入160cc溫水輕輕攪拌。
- 2 麵粉篩入容器加入鹽拌勻，倒入酵母水，用手搓揉成麵糰，再倒入橄欖油，使其充分融入麵糰裡直至滑潤。
- 3 麵糰放入內盆，外盆以溫水加熱助發酵，直至麵糰膨脹成2倍大，約1小時，完成發酵。
- 4 將麵糰約略揉成長圓狀，切分成3等分，再揉成圓球狀，擀成直徑約20公分的圓麵皮。
- 5 抹上番茄紅醬、以自己喜愛的方式擺上切成薄片的茄子、櫛瓜、紅椒絲、紫高麗絲、番茄薄片，撒上玉米粒、鹽、黑胡椒、披薩用起司。
- 6 烤箱180度預熱放入備好的披薩，約烤20分-30分鐘直至乳酪呈金黃色，準備享用。

✱ 只要學會做披薩，就意味著你已走進義大利美食殿堂的核心，披薩是最能依自己的喜好而創造出不同風味的義大利美食。

糙米蔬菜漢堡

材料 1-2人份

蔬菜煎餅 … 1份（請參考271頁）

糙米飯 … 1碗

番茄 … 1/2顆

生菜葉 … 數片

優格芥末黃瓜醬 … 適量

（請參考213頁）

匈牙利紅椒粉 … 少許

鹽 … 酌量



做法

1將糙米飯放入圓扁型盤內稍微壓緊成約2公分高度，小心放入鍋中，以不沾鍋乾煎，撒少許鹽，至二面略金黃熄火。

2番茄切2-3片圓形、洗淨生菜葉。

3準備盤子，先將蔬菜煎餅放在最底層，塗抹上適量優格芥末黃瓜醬、再依序鋪上生菜葉、番茄切片、煎好的糙米漢堡，再放適量優格芥末黃瓜醬，最後依喜好撒上匈牙利紅椒粉。

✱ 糙米蔬菜漢堡可以取代麵包類漢堡，就咬勁、口感而言皆更為豐富。當充分咀嚼香Q的糙米飯時會分泌更多唾液幫助消化。健康與飽足感滿分。

焗烤番茄小米盅

材料 3-4人份

番茄 … 4-6顆

茄子 … 1條

紅蘿蔔 … 1小根

馬鈴薯 … 1顆

荷蘭芹或芹菜 … 1小把

小米 … 70g

香菜粉、薑末 … 少許

帕瑪森起司粉 … 適量

（或堅果豆腐泥）

特級純橄欖油 … 適量

鹽、黑胡椒 … 酌量



做法

1番茄洗淨從頭部1/3處切開，將番茄肉和汁挖出，與1/3的切片，一起切成小丁狀放入容器內。紅蘿蔔、馬鈴薯削皮切成小丁、茄子切片、荷蘭芹切末。

2鍋內倒入橄欖油、香菜粉、薑末、番茄丁、紅蘿蔔、茄子、馬鈴薯、小米炒熱，再加1小杯水炒至小米米心熟透，加入少許鹽、黑胡椒調味，熄火，倒入荷蘭芹末稍微拌一下。

3將炒好的2項餡料放入挖空的番茄內填平，再撒上適量的帕瑪森起司粉，放進烤箱約180度烤20-25分，表皮成微金黃色就可取出。（各烤箱不同，請注意表面色澤而修改烘烤時間）

✱ 焗烤過的食物，總是香氣四溢誘人胃口大開。不過別忘了從烤箱取出後，請靜置一小段時間，讓溫度稍微降下，避免高溫對食道與味蕾的傷害。

紅蘿蔔馬鈴薯 黑豆奶濃湯

材料 2-3人份

紅蘿蔔 …1根約200g

馬鈴薯…1-2顆或200g

自製或市售無糖黑豆奶 …400cc

水 …200cc

香菜粉、百里香 …少許

香菜 …1小把

腰果 …10-15粒

特級純橄欖油 …少許

鹽、黑胡椒 …酌量



做法

1紅蘿蔔削皮半根切小丁、剩餘滾刀切。

2馬鈴薯削皮切大丁。

3鍋內倒橄欖油，放入香菜粉、百里香炒香，加入紅蘿蔔、馬鈴薯炒熟再加水熬煮，加少許鹽調味。

4留一部分紅蘿蔔小丁，其餘全倒入食物調理機，與黑豆奶、腰果一起打成濃湯，倒出裝碗（如果覺得較濃稠可酌量加開水），倒入紅蘿蔔小丁，撒上些黑胡椒、切碎香菜葉、淋上少許橄欖油即可。

✱ 這是一道簡單易做的營養補腎的湯品，也適合當成早餐飲用。早餐濃湯裡的紅蘿蔔與馬鈴薯可先切塊蒸熟，香料、橄欖油可以不加，另加適量的糙米飯、腰果或綜合堅果10-15顆，一起打成又香又濃的超級堅果奶，保證吃了之後一整天精力旺盛。

提拉米蘇甜點

材料 4人份

小米 …100g

新鮮蘋果汁 …600cc

鹽、肉桂粉 …少許

豆腐 …320g

烤過腰果 …20粒

楓糖或紅糖 …40-50g

檸檬 …1/2顆

穀物咖啡粉或可可粉 …少許

新鮮薄荷葉 …1小段

植物性吉利T …20g



做法

1小米洗淨瀝乾放入鍋內，倒入蘋果汁270cc，小火慢慢攪拌，煮約8-10分鐘，加入少許鹽、肉桂粉，直至蘋果汁收乾、小米熟透。待涼。若水分不足請酌量加蘋果汁。

2慕思做法:燙好豆腐待涼。剩餘的蘋果汁放入鍋內小火煮，加上楓糖、檸檬汁、腰果，再倒入植物性吉利丁，慢慢攪拌至濃稠狀。連同豆腐全部倒入食物調理機打成泥狀。

3將煮好小米分成4-5杯，倒入模具或杯子內，用湯匙稍微壓緊實些(約2公分高度)，再倒入打好慕思，放入冰箱冷藏50分鐘左右取出。將穀物咖啡粉(Orzo)篩過酌量撒在慕思上，天然植物性提拉米蘇就完成了。

✱ 提拉米蘇幾乎是所有義大利大人小孩喜都愛的奶味甜點。一般的提拉米蘇採用大量的鮮奶油、起司、浸泡過濃郁黑咖啡的手指餅乾、大量的白糖，所以味道香濃，雖然好吃但對身體的負擔自然很高。不妨試試這道對身體較無負擔的植物性美味甜點，開心又健康。