

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目 美食频道 倾情奉献



瑜伽素食

方雄伟 著

北京出版社

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目 美食频道 倾情奉献

瑜珈素食

方雄伟 著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽素食 / 方雄伟著. —北京: 北京出版社, 2008. 12
ISBN 978 - 7 - 200 - 07580 - 9

I. 瑜… II. 方… III. 瑜伽术—全素膳食—菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181714 号

瑜伽素食

YUJIA SUSHI

方雄伟 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 9 印张 60 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 07580 - 9

TS · 237 定价: 24. 80 元

质量监督电话: 010 - 58572393



第一章

瑜伽与素食

- 2 瑜伽理论与素食观
- 4 素食对瑜伽练习者的作用
- 6 瑜伽练习者该如何食素
- 11 瑜伽练习者常吃的六大食物

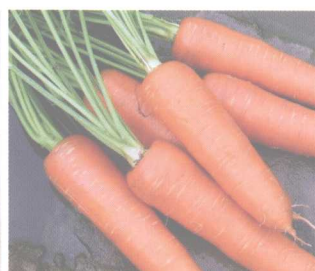
第二章

瑜伽丽人食谱

16 瑜伽美容食单 之 美容养颜食材

- 16 黄豆芽
- 17 橄榄油
- 18 豆浆
- 19 木瓜
- 20 木瓜鲜奶
- 21 雪耳炖木瓜
- 22 红枣
- 23 人参红枣粥
- 24 香菇
- 25 香菇蛋炒饭
- 26 南瓜
- 27 蜜糖南瓜盅
- 28 胡萝卜
- 29 香脆三丝
- 30 油菜
- 31 油菜粥
- 32 西红柿
- 33 西红柿熘豆腐
- 34 丝瓜
- 35 金针丝瓜菜
- 36 银耳
- 37 银耳鹌鹑蛋
- 38 龙眼
- 39 龙眼肉粥





40 瑜伽美容食单之 美容养颜菜谱

- 40 川芎蛋
- 41 桃仁芍地粥
- 42 枸杞蒸蛋
- 43 龙莲鸡蛋汤
- 44 首乌鸡蛋汤
- 45 紫菜鸡蛋莲草汤
- 46 健乳润肤汤
- 47 枸杞菟丝煮雀蛋
- 48 玫瑰鸡蛋
- 49 鹿茸粥
- 50 黑豆粥
- 51 天门冬粥
- 52 莲子粥
- 53 人参黄芪粥
- 54 桑葚粥
- 55 党参粥
- 56 当归芍芪美颜羹
- 57 参苓粥
- 58 首乌蛋黄粥
- 59 燕窝粥
- 60 莲实美容羹
- 61 生炒糯米饭
- 62 龙眼糖枣汤
- 63 红枣芝麻粥





64 瑜伽减肥食单 之 减肥瘦身食材

64 红薯

65 红薯补气羹

66 山药

67 山药羊乳羹

68 绿豆芽

69 绿豆芽甜椒汤

70 魔芋

71 凉拌魔芋

72 竹笋

73 扒双冬

74 芹菜

75 芹菜拌腐竹

76 口蘑

77 口蘑菜心炒饭

78 冬瓜

79 栗子冬瓜须糖饮

80 山楂

81 麦芽山楂饮



82 瑜伽减肥食单 之 减肥瘦身菜谱

82 鲜蘑黄瓜汤

83 三耳汤

84 山楂荷叶饮

85 冰糖莲子



- 86 姜丝萝卜汤
- 87 莲子鸡蛋糖水
- 88 红枣乌梅汤
- 89 黄瓜炒鸡蛋
- 90 韭黄海带汤
- 91 蜜汁梨球
- 92 山楂糕
- 93 山楂桂枝红糖汤
- 94 首乌粥
- 95 苏叶生姜茶
- 96 酸枣莲子粥
- 97 椰汁奶糊



- 98 瑜伽排毒食单 之 净化排毒食材
- 98 黄瓜
- 99 糖醋黄瓜卷
- 100 荔枝
- 101 绿豆
- 102 木耳
- 103 木耳菠菜鸡蛋汤
- 104 苦瓜
- 105 苦瓜焖豆豉
- 106 西兰花
- 107 香菇配西兰花





- 108 海带
- 109 海带红豆糖水
- 110 白萝卜
- 111 糖醋辣萝卜丁
- 112 菠菜
- 113 凉拌菠菜

114 瑜伽排毒食单(2) 净化排毒菜谱

- 114 黑芝麻粥
- 115 人参蜂蜜粥
- 116 金银菊花饮
- 117 蒜泥菜心
- 118 蒜茸白菜
- 119 鲜藕饮
- 120 冰糖银耳
- 121 凉拌茄子
- 122 提子花生饭
- 123 益母草煮鸡蛋
- 124 白扁豆粥
- 125 百合粥
- 126 红枣菊花粥
- 127 牛乳燕窝汤
- 128 脆苹果
- 129 苹果梨羹
- 130 姜枣龙眼蜜膏
- 131 窝蛋奶
- 132 银耳冰糖茶





第一章

瑜伽与素食

瑜伽理论与素食观

瑜伽理论中的饮食部分脱胎于古印度的韦达养生学，自身并没有独立而系统的饮食观点。那么瑜伽和素食到底有什么样的联系呢？

瑜伽（Yoga）一词，是从古印度梵语演化而来。在《梨俱吠陀》中指的是牛马拉车时套在脖子上的“轭”或“枷”。后来引申为“连结”、“结合”、“合一”、“化一”的意思。因此，从词义的发展上就不难看出，它含有一种可以控制自己内心，让自己驾驭自己的意思。而我们日常所见到的瑜伽“姿势”，其实只是对修心的一种辅助，关键还是在心灵的解脱，是心与身相应的和谐智慧，是从繁杂的矛盾中解脱出来，回归到自身的清凉、纯净的心地里。身体无论哪个动作，若无心



灵的意识作用，则任何体位都将做不到适合自身的位置。没有心灵的修炼，就根本谈不上是在练瑜伽。由此可见，瑜伽的核心还是在于修心。

而瑜伽所谓的修心，强调的是一种宁静和谐，讲究非暴力、真实、节欲。要求人们控制自己的精神活动，摆脱一切杂念和欲望，从而达到一种平和忘我、天人合一的境界。这些理论和素食主义的观点在很大程度上是不谋而合的。素食主义者认为：人与周围环境，与浩瀚的宇宙之间，有密切的关系。宇宙至高的境界就像一片无止境的喜乐与宁静之洋，是一种最精细微妙的力量，也是爱、和平、纯洁和喜悦的呈现。当这种力量充满大自然时，周遭的环境是欢愉、宁静、清爽而有精神的。而素食能为人们创造一个纯净的身体及神经系统，使身体变得健康、纯洁、轻松和精力充沛，使内心变得祥和宁静、能够被控制并感到快乐。正因如此，有许多瑜伽练习者也是素食主义者。



素食对瑜伽练习者的作用

既然素食和瑜伽有着如此深刻的关联，那么素食到底能为瑜伽练习者提供什么样的帮助呢？

一、提供营养，维持能量

素食能为瑜伽练习者提供充足的能量来维持新陈代谢，保证身体健康。很多人认为食素会导致营养不良，面黄肌瘦，缺乏精力，甚至会有全身乏力、脑力衰退等问题的出现。其实，这种看法是片面的。素食中含有丰富的脂肪酸、蛋白质、维生素和矿物质，可以说人体所必需的营养成分都可以从素食中获得。只要注意配搭，不偏食，即可以获得均衡的营养。

二、调节情绪，帮助修心

与食肉不同的是，长



期食素的人往往自律、祥和、忍让、宽和、善良、乐观。对于瑜伽练习者来说，食素则可以保持一种平和的心态，有利于随时开始瑜伽修炼。我们都知道肉食热量高，这也是为什么我们会说冬天要多吃肉食的原因。这些热量往往会给人体带来多余的热能，再加上动物体内的激素也一同被吸收，很容易使人变得脾气暴躁且难以控制，不利于心灵的净化。

三、塑造体型，利于修身

食素能够保持体型，这可能是很多女性瑜伽练习者最为关注的一件事。正因为植物性食物热量低，所以素食的人大多能够保持稳定而适当的体重；而且素食能够使血液逐渐偏向碱性，使身体各种器官的新陈代谢活跃起来，从而把积蓄于体内过多的脂肪燃烧掉，避免肥胖的发生。而一个苗条匀称的体型往往有利于瑜伽练习者锻炼身体的柔韧性和协调性，享受身心合一的乐趣。

四、防治疾病，维持健康

现代的瑜伽练习者大多是奔着增强体质、保持健康的目的而来的。而素食与防治某些慢性病之间存在对应关系，比如说肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病、癌症等。这是因为素食中的饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白含量比较低，而叶酸、维生素C和E等抗氧化剂、类胡萝卜素和植物化学成分的浓度比较高。因此素食者的心血管疾病、内分泌疾病、癌症的发病率往往比非素食者低。而植物纤维还可帮助预防结肠癌、直肠癌。同时，素食也可使女性雌激素水平较低，从而降低患乳腺癌的几率。

五、排毒养颜，增加自信

瑜伽练习者中绝大部分为年轻时尚的女性，注重外表的美丽。植物性食物中的矿物质、纤维质等成分，能有效清除血液中的有害物质。这种净化后的血液，能够发挥完全的作用，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满活力，从而传递一种由内而外的健康之美，让人在不知不觉中增加自信。

瑜伽练习者该如何食素

既然瑜伽与素食的功效有这么多相辅相成的地方。那么作为一个瑜伽练习者来说，该怎样合理利用素食呢？

一、素食的选择

素食也有广义和狭义之分，狭义的素食单指植物性食物及其制成品，而广义的素食还包括蛋奶类的食物。我们在本书中论及的主要是广义素食。

广义素食主要由水果、蔬菜、谷物、豆类、奶类、坚果类组成。对于瑜伽练习者来说，要保持良好的身体素质，就必须对这些素食进行合理的摄入：

①选择摄入优质蛋白，增强营养。蛋白质是人体能量的供应者，人体每天应摄入60克的蛋白质。而对于打算食素的瑜伽练习者来说，豆腐、牛奶、奶酪、鸡蛋等都是优质蛋白质的来源。

②合理摄取碳水化合物，维持能量。有人认为练习瑜伽就必须不吃或少吃主食。其实，谷类、豆类、干果、面





包等都可以作为主食，还能为人体提供必要的营养与能量，从而使之拥有充沛的精力。

③多食蔬菜、水果，排出毒素。要想为身体提供足够的膳食纤维，人体每天应摄入水果 100~200 克和蔬菜 400~500 克。而这些膳食纤维作为“肠道清道夫”，可以增加胃肠蠕动，利于废物排出，有利于瑜伽练习者清净身心。

④食坚果，避免营养缺乏。坚果由于含较高热量往往容易被瑜伽练习者所排斥，其实坚果中所含的丰富营养素对人体十分有益。对于食素的瑜伽练

习者来说，适量食用坚果，可以增加蛋白质和维生素E的摄取，是有百利而无一害的。

二、食素的方法

虽然说食素有很多的好处，但也并非只要食素就都可以保持身体健康。瑜伽练习者们还得注意食素的方法。

①选择新鲜的时令蔬果。不新鲜的食物也就是处在一种腐败的过程中的食物，往往会含有许多对人体有害的化学成分，因此只有新鲜的食物才是适合食用的。而时令的蔬果是顺应季节的变化而长成的，最符合自然规律，也最适合食用。

②提倡熟食，忌食生冷。烹煮过的食物，经过了高温而将大量的细菌和寄生虫拒之门外，从而保证了食物的卫生，而且这样的食物也松软易于消化。

③避免添加刺激性辅料。即使是素食，也应以清淡的口味为主，避

免过辣、过咸的食物。否则素食也同样会使人变得焦躁。

④远离煎炸烧烤。经过煎炸烧烤的素食同样含有大量的油脂，而高脂膳食易导致心血管疾病。此外，高温煎炸的食品还含有致癌物质，烹制过程中较高的温度也会破坏食品中的维生素，使其失去原有的营养价值。

⑤合理安排进食时间。对瑜伽练习者来说，在进行瑜伽锻炼的前2小时和练习过后的1小时内都最好不要进食。否则不但会影响练习的效果，而且对身体也是有害的。

⑥讲究细嚼慢咽。在细嚼慢咽的过程中会有足够的唾液与食物充分混合在一起，帮助消化，使其养分和能量被充分地吸收。同时还可以有效地控制过多摄入食物，避免因消化不良和长期食物过量导致的肥胖现象。



三、素食模式

对于瑜伽练习者来说，每天的工作就已经十分繁忙了，下班后还要抽出时间来做瑜伽练习。这就需要我们高度重视每天的营养搭配，以便保证充沛的精力去面对生活和工作。现在，就让我们从一日三餐开始定制吧！

活力早餐——让健康充满活力的一天从早餐开始。

高纤维、高能量早餐有助于保持青春，还可帮助减少午餐和晚餐的摄入量，所以早餐是非常重要的。对于选择中午12点左右练习瑜伽的人，高质量的早餐可以保证即使到了中午的时候也不会有饥饿感（当然，也可以根据个人情况在上午10点的时候补充一些流质食品）。而选择早晨练习瑜伽的人，最好是空腹锻炼，在练习结束后40~60分钟再开始进食。