

瑜 伽

YOGA
RECIPES

食谱



金海豚营养美食课题组/编

强力推荐

- 青椒口蘑沙拉
- 玉米黑豆沙拉
- 山药西红柿汤
- 奶油甘蓝卷
- 芹菜杏仁豆腐
- 茭白彩虹

中国人口出版社



策划 / 菅波

责任编辑 / 何军

装帧设计 / 赵东方 王玲



瑜伽食谱

YOGA RECIPES

练习瑜伽吃什么

营养不均衡的肥胖者吃什么

崇尚健康生活方式的追随者吃什么

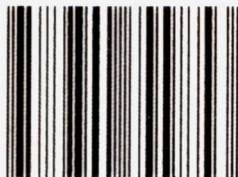
本书采用健康的配方：高纤维、未加工的

新鲜蔬果、清爽的烹调方式、少油调配。

让你吃出健康活力、窈窕魅力



ISBN 7-80079-985-9



9 787800 799853 >

R·272 定价:36.00元(共二册)

本册定价:18.00元



另类饮食丛书

瑜伽食谱

金海豚营养美食课题组 / 编



中国人口出版社

编者序 6

开胃菜

青椒口蘑沙拉 10

清脆甜绿芽 12

蔬菜脆面包粒沙拉 12

豆芽果粒 14

玉米黑豆沙拉 16

麻油萝卜丝 16

水果篮 18

森林沙拉 18

羹汤类

空心菜豆腐汤 22

萝卜汤 22

山药西红柿汤 24

鲜菇蜜枣菠菜汤 24

太极素菜羹 26

雪花豆腐羹 26

百合莲子甜汤 28

什锦汤 30

冬瓜汤 30

南瓜西米露 32

胡萝卜浓汤 32



主菜

酿青椒	36
玉米烙	36
奶油甘蓝卷	38
茄子包心乳酪	40
西施豆腐	42
鲜藕嫩芹	42
烤椰菜土豆	44
芹菜杏仁豆腐	46
木须豆腐皮	48
大煮干丝	48
家常南瓜	50
茭白彩虹	50
腐乳炒七色菜	52
四色豆腐	54
一品豆腐	54
酱烧冬瓜	56
蔬菜冻	56

本书所使用的材料、计算单位与换算，可参考如下：

1 大匙=15 毫升

1 小匙=5 毫升

1 杯=240 毫升

1 碗=260 毫升

少许：多用于调味品，略加即可。

适量：依个人口味、食量增减分量。



主食

蔬菜油条粥	60
南瓜芋头粥	60
香蕉面煎	62
紫菜什锦饭卷	62
香菇小面包	64
米果粥	66
可乐饼	68
阳春面	70
紫菜卷	70

编者序

瑜伽，这一具有数千年历史的古老生命学说帮助我们放松紧张状态，回归到宁静、镇定和自信。瑜伽就像是现代社会中“文明病”的紧箍咒，为时尚男女们寻得一片纯净的天空。

练习瑜伽成效的高低自然与瑜伽的饮食密不可分。瑜伽饮食主张在烹调上以最大限度来强调素食效用，少油调配。但并不是说，只要吃素就可以维持健康。习瑜伽者应该知道，如果完全不吃动物性食品（牛奶、蛋类等），是对健康有损的一件事情。在饮食方面，应时刻注意保持营养素的均衡。尽量减少煎、炸、过酸、过咸、刺激性食物的摄取。

瑜伽食谱的基本材料分为五大类，第一类为一切谷物及其副产品，如大米、小米、小麦、燕麦等；第二类为豆类、果仁的种籽，如大豆、腰果、芝麻、





豆制品等；第三类为各种蔬菜，如土豆、西红柿、蘑菇、木耳等；第四类为各种奶制品，如牛奶、酸奶、奶酪、奶油等；第五类为各种油类和作料，如花生油、（芝）麻油、盐、咖喱粉等。在每天摄取食物时，如果第一天某类食物没有摄取，那么在第二天就应该多摄取些来均衡。

瑜伽并不是要求练习者一定达到某种程度才来练习，而是在体会以所能感觉到的舒服的最大限度去慢慢去适应。瑜伽饮食也是遵循着这一原则，呈现给读者一个新新的健康纯净的饮食方式。

本书不仅适用于瑜伽爱好者阅读，对于因营养不均衡导致的肥胖者、崇尚健康生活方式的追随者亦是最佳的选择。



Starters

开胃菜

Starters







青椒口蘑沙拉



材料：

绿、红、黄青椒各 1 个，去籽切粗丝
橄榄油 2 大匙
醋 2 大匙
番茄酱 2 大匙
香菜叶切碎 2 大匙
芹菜叶切碎 1 大匙
新鲜口蘑切片
熟青豆 1 杯
葡萄干 1/2 杯
洋葱切丝 1/2 杯(可不加)
盐和黑胡椒粉少许



做法：

- 1、将新鲜口蘑和青椒用少许橄榄油中火快炒 1 分钟，还未熟软前，取出备用。
- 2、准备一个能装全部材料的大碗，先调沙拉酱：将橄榄油、醋、番茄酱、香菜叶、芹菜叶和蜂蜜、洋葱丝、盐和黑胡椒粉全部和匀后，放入已炒过的口蘑和青椒，拌匀即可。



- * 可以先预做这道沙拉，如晚上吃，中午可以预做好冷藏。
- * 口蘑和青椒可以用烤的来代替快炒。
- * 也可以拌入面条或夹面包吃。





清脆甜绿芽



材料：

绿芦笋 500 克

盐 3 小匙

沙拉酱 1 包



做法：

- 1、将绿芦笋削皮，摘除根部，洗净放入沸水中，加盐煮 3 分钟。
- 2、熟后捞出绿芦笋排列盘中，置放冰箱中 10 分钟后取出，淋上沙拉酱即可食用，清脆香甜又爽口。

瑜伽美丁



* 芦笋可依各人口味不同来变换各种蔬菜。

蔬菜脆面包粒沙拉



材料：

生菜 2 棵

西红柿 4 个，熟鸡蛋 2 个

面包半条

牛油 2 小匙，橄榄油 3 小匙

柠檬汁 2 小匙，葱茸 1 大匙

盐、砂糖少许



做法：

- 1、把面包切粒，将牛油、面包粒顺序放入平锅，慢火炒至面包粒金黄，备用。
- 2、生菜洗净，撕细块置沙拉碗中。西红柿洗净切角，鸡蛋切角。
- 3、把西红柿、蛋角、脆面包粒铺在生菜上，配上橄榄油、柠檬汁、葱茸、盐、砂糖拌食。





豆芽果粒



材料：

豆芽 100 克
小黄瓜 1 条
玉米粒 50 克
苹果 1 个
沙拉酱 1 大匙

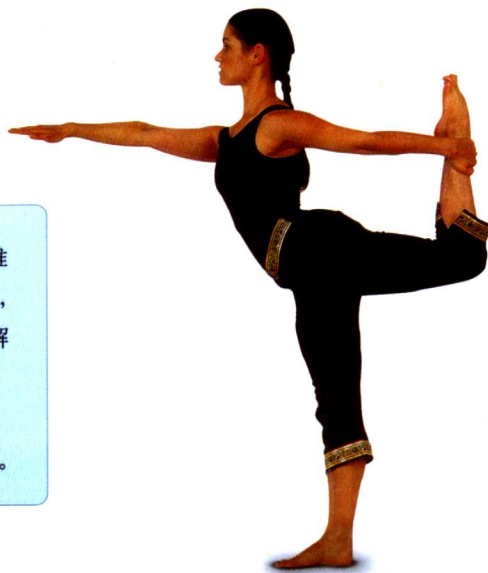


做法：

- 1、豆芽洗净，沥干水分备用。
- 2、食材洗净，沥干水分，切小丁状。
- 3、将所有材料一起放入大碗中，加入沙拉酱拌匀，即可食用。



- * 此道沙拉清爽、可口、富含维生素B、维生素C、维生素E和相当丰富的矿物质和粗纤维，能生津止渴，健脾养胃和益气养血，增加抵抗力及血色素，清热解毒、利水消肿。
- * 此沙拉还可夹吐司，做春卷等。
- * 还可维持经期的顺畅及补充维生素E及女性荷尔蒙。







玉米黑豆沙拉

材料:

熟玉米粒 1 杯
熟黑豆 1 杯
小西红柿 10 个
菜叶切碎 2 大匙
洋葱末 1/2 杯(可不加)
白醋 1 大匙
大蒜末 1 小匙(可不加)
盐、黑胡椒粉少许
橄榄油 2 大匙

做法:

- 1、先将白醋、大蒜末、少许盐和黑胡椒粉和匀,然后慢慢加入橄榄油拌均匀。
- 2、将小西红柿切半,与熟玉米粒、熟黑豆、菜叶、洋葱末放入沙拉碗里,拌入调料即可。

麻油萝卜丝

材料:

白萝卜 1/2 个,胡萝卜 1/2 个
花椒 10 粒,干辣椒 3 个
白砂糖 2 小匙,盐 1 小匙
鸡精 1/2 小匙,白醋 1 大匙
油 1 大匙

做法:

- 1、白萝卜和胡萝卜洗净刨细丝,装盘后撒上白砂糖、盐和鸡精。
- 2、中火加热小炒锅中的油,放入花椒。改小火慢炸2分钟至花椒变熟色浮起,再把干辣椒用手碾碎放入油锅一起炸。
- 3、1 分钟后油锅出香味,微微冒烟时,算出花椒、辣椒,趁热把炸好的麻油淋入萝卜丝内。拌匀并淋上白醋即可食用。