



久久素食丛书

07

一本让你轻松健康的素食书

瑜伽饮食

健康密码

生命对每个人来说，只有一次。
选择健康、快乐过一生，就从选择
好的饮食习惯开始。

瑜伽饮食，
让身、心、灵处于良好状态

久久素食机构◎编著

素食不但赐予我们**健康**，更带
给我们**心灵上的滋养**，让我们更
有爱心、更平和、更快乐。

改善你的健康状况，
升华你的精神生活



中国纺织出版社



久久素食丛书

07

一本让你轻松健康的素食书

瑜伽饮食

健康密码

主 编：任月园

副主编：黄 瀛

编辑委员会成员（排名不分先后）

黄 瀛 中国食文化研究会

素食文化委员会秘书长

朴吉春 《现代健康》杂志社执行主编

冯建华 中国农工民主党中央文化委员会委员

中国茶文化之“北派茶礼”法脉传承者

原巧霞 中国保健协会高级营养保健师

金 艳 中国保健协会高级营养保健师

任迎晨 国际瑜伽研究院认证教练

熊莹莹 高级瑜伽理疗师

任月园 生活图书资深主编

支持指导机构：中国素食联盟

久久素食网（www.99sushi.com）

瑜伽饮食，
让身、心、灵处于良好状态

久久素食机构◎编著

中国纺织出版社





图书在版编目(CIP)数据

瑜伽饮食健康密码 / 久久素食机构编著.

—北京: 中国纺织出版社, 2011.9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7563 - 1

I. ①瑜… II. ①久… III. ①瑜伽 - 食谱 - 基本知识

IV. ①R214 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 107265 号

策划编辑: 苏广贵 责任编辑: 方宗怡

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 100 千字 定价: 29.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

总 序

多吃素食：绿色·环保·健康养生·呵护心灵

“如果你少吃肉，你会更健康，地球也会更健康。”

生活中有很多这种人：生了病只知道求医问药，却从不知道检讨自己的生活习惯，最后花了很多钱，身体受了很多苦，病情却未见得好转。这些人把生病的原因归结为环境污染、太劳累等，为什么有人跟我们呼吸着同样的空气，做出了更大的成就，却依然十分健康、神采飞扬？

答案是彼此的生活习惯不同。在这当中，饮食扮演着重要的角色。

素食，让我们的地球更健康

我们抱怨环境污染，抱怨污染使我们致病，可是你知道吗，说不定你自己也在破坏环境呢。你说，没有啊，我是一名环保卫士，我参与植树造林，注意节约资源，做好垃圾分类……可是还不够，如果你酷爱肉食，就是一名环境破坏者。

如何理解呢？举个最简单的例子：在一公顷土地上种植粮食、蔬菜，可以养活 22 名素食者；如果种草，放牧牲畜，却只能养活一至两名肉食者。可见，肉食比素食更侵占地球的资源。另外，放牧、屠宰必然造成土地沙化、河流污染等严重的破坏。

地球兴亡，人人有责。在哥本哈根世界气候大会后，低碳环保的理念席卷全球。素食，恰恰可以减少碳的排放量。多吃一顿素餐，就是做环保。所以，众多人联名发起了“周一请吃素”活动。

如果你想让子孙后代还能够看到森林，看到可爱的动物，阻止地球加快暖化，请多吃素食，少吃肉食。

请把环保落实到一日三餐中，做地球上最负责任的公民。

素食，让你的身体更健康

21 世纪是重视健康的世纪。

各种“文明病”高发，逼迫人们不得不重视健康。看看身边，高血压、糖尿病、高脂血、肥胖症患者比比皆是，其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食“功不可没”，反映到餐桌上就是我们吃的肉食太多，素食太少。

蔬菜、谷物、水果中不含胆固醇，富含膳食纤维、维生素和矿物质，能

提供人体所需的多种营养素。如果忽略它们，就会导致营养不均衡，滋生出多种疾病。

“民以食为天”，我们要更重视大自然赐予我们的天然素食，在搭配上变换花样，在洗涤和烹饪中注意营养保全，从而摄取多种营养素，强健身体，祛病延年。

然而，还有人素食存在着误解：认为吃素会让人没有力气，让人失去性感和活力——其实不然，在世界体育史上，游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔角、竞走、马拉松长跑和自行车比赛等各项世界纪录中，均有相当多的素食运动员创下的，他们的爆发力、持久力和体能远超于常人；再看看其他伟人，著名科学家爱因斯坦、大文豪莎士比亚、大哲学家卢梭都是素食者，这说明素食能赋予人灵敏的头脑；再看看当前活跃于荧屏上的影星、歌星，他们中许多人也吃素——谁能说他们不性感？

吃素是一种知性活动，要讲究正确的方法。本套丛书不是提倡大家放弃肉食，改吃素食，而是期望你提高餐桌上的素食比例，这将使你变得更为健康和苗条。当你想过渡到纯素食时，一定要阅读科学的指导书籍，以免某些营养素摄入不足。

品味甘美素食，拥有愉悦情怀

许多人爱吃肉、不爱吃素的主要原因是觉得素食没味道，太清淡。其实，这在很大程度上是因为自身的味蕾变得迟钝，必须有肥甘美味的食物来给予刺激。

如果想品味到素食的甘美芳香，办法很简单：坚持吃一周素食，再去吃肉时，你就会感觉肉食没有那么香了，而素食才真正得芳香诱人。

有许多素食者也会搭配食用仿真素食，如素鸡、素鱼、素虾、素肉等，它们的形状和味道超级仿真，让人既品尝到肉食的美味，又不会摄入胆固醇、高脂肪和高热量。

除此之外，素食还能带给人愉悦的心情。笔者认识一位企业高管，他说吃素后身心感觉大不相同，以前容易发火，脾气暴躁，现在则心平气和、口气清新、皮肤光泽，而且睡眠还质量还改善不少呢。

确实，素食不但赐予我们健康，更带给我们心灵上的滋养，让我们更有爱心、更平和、更快乐。

从某种意义上说，素食不仅是一种饮食方式，更是一种文化：崇尚真味、低碳环保、充满爱心的文化，可以让自己更为窈窕矫健，跟周围世界相处得更和谐。

期望本套丛书抛砖引玉，让更多的读者走近素食、了解素食、接纳素食，享受素食，在健康和心灵上双重受益。

Yujia Yinshi Jiankang Mima

序

瑜伽饮食，让身心灵处于良好状态



大自然·食物·人

白云在蓝天的怀抱里悠然地飘着，五颜六色的鲜花在绿草地上静静地开放，清清的小溪水在山涧里潺潺地流淌，而原本是来自大自然的人却永远“马不停蹄”地忙碌着。高楼大厦、车水马龙、拥挤嘈杂的人群，让都市人逐渐淡忘了四季轮回之美，长久地陷于都市的喧嚣中。想一想，你已经多久没有在天地之间自在地畅游，多久没有体味青草与野花沁人心脾的芳香？你的灵魂又有多久没感受到大自然的安详、宁静？

人属于自然界的一种生物，却无暇去享受大自然的美，也疏于研究大自然赐予我们的丰富食物。大自然是慷慨的，给我们提供了生命所需的三类重要食物：蔬菜、水果和谷物。这三类食物是自然的，为我们供给生命的能量，它们也是我们实现健康、长寿、美丽“三个法宝”的基本保证的组成。

现在，很多人为了追求健康、长寿、美丽而去做运动，练习瑜伽也属于其中一种。但仅仅做运动是不够的，尚需有规律的作息、营养均衡的饮食和良好的心情，才能实现全方位的健康。

现在，许多人为华发早生而叹息，为生病而抱怨，其实完全不必这样，你可以让自己活出另一番状态。首先，你要学会去关心自己，了解自己的生理规律，按时地作息；其次，你要学会控制自己的情绪，让自己天天拥有一个好心情；再次，在饮食问题上，你不能由着自己的性子和口味去选择食物，而要了解自己，知道该吃什么蔬菜、

水果、谷物才能让自己摄取到充足、均衡的营养。



调整饮食结构，免受营养不良之苦

为什么你感觉自己吃得“很好，也很贵”，可是常常会感到疲劳，甚至容易生病？答案很简单，因为你吃得“不健康，不合理”。

中国地大物博，长期以来，各地人们形成了特有的饮食习惯。比如在“饮食三字经”中就有“烫重庆、麻四川、辣湖南、酸贵州、荤青海、醋山西、葱山东、烤新疆”等说法，殊不知，这些饮食方式并不见得就能健康，如果你推崇并遵从它们，就会让自己吃出健康隐患。

另外，传统上肉食被人们奉为“高营养食品”，但是它们进入人体后经过代谢，可使血液呈酸性，使机体产生疲惫感，也加速衰老。现在随着生活、工作节奏加快，不少人偏爱洋快餐，它们多属于高脂肪、高热量、低矿物质、低维生素和低膳食纤维的食品。长期食用会使人感觉疲劳乏力，工作效率低，消化系统出问题，发生代谢紊乱等。另有一些人“食不厌精”，喜食精米白面，摒弃五谷杂粮，这样长此以往会导致各种维生素缺乏症。更有一些人为了方便，干脆就吃方便食品，如方便面；或者不喜欢吃蔬菜，长期服用人工合成的各种维生素——其实，从天然食物中摄取维生素要远远好于服用保健品。更有一些爱美的女士为了减肥，干脆省略了主食，结果瘦得很不健康……

由上可见，错误的饮食观念导致人们在错误的时间吃下错误的食物，结果给身心造成伤害。与之相反，健康的饮食则可以满足机体对多种营养素的需求，从而可以调节情绪，愉悦心情，减肥健身，预防疾病……可见，健康的饮食不但改善了你的健康状况，还升华了你的精神生活。



认清自己体质，知道如何防病祛病

瑜伽饮食起源于韦达养生学（Ayurveda，又被译为“阿育吠陀”或“生命吠陀医学”，意指生命的科学，它教导人们如何生活和如何保持健康），该养生学对人体的认知是全方位的，同时讲求个别的差

异。它跟西医的重要区别是不在“治病”而在“调人”。

韦达养生学很注重个体差别，它根据人的体质类型不同——气能型人、火能型人和地能型人——来设计饮食，譬如气能型人宜适当多摄取谷物、油脂，地能型人适合多吃蔬菜等。

有个很简单的“温度检测法”可以便捷地判断你自己的体质：气能型人对冷很敏感，畏寒，容易受冻生病；火能型人爱凉爽，不爱炎热，喜欢吃凉拌食物或生吃食物；地能型人可以适应冷暖，但受不了湿气，一遇下雨，似乎生活节奏就会被打乱。

在本书的第一篇中，我们会对各种类型体质的人做更详细的解说，并给您提供实用的饮食建议，让您收获健康的身体和愉悦的心情。



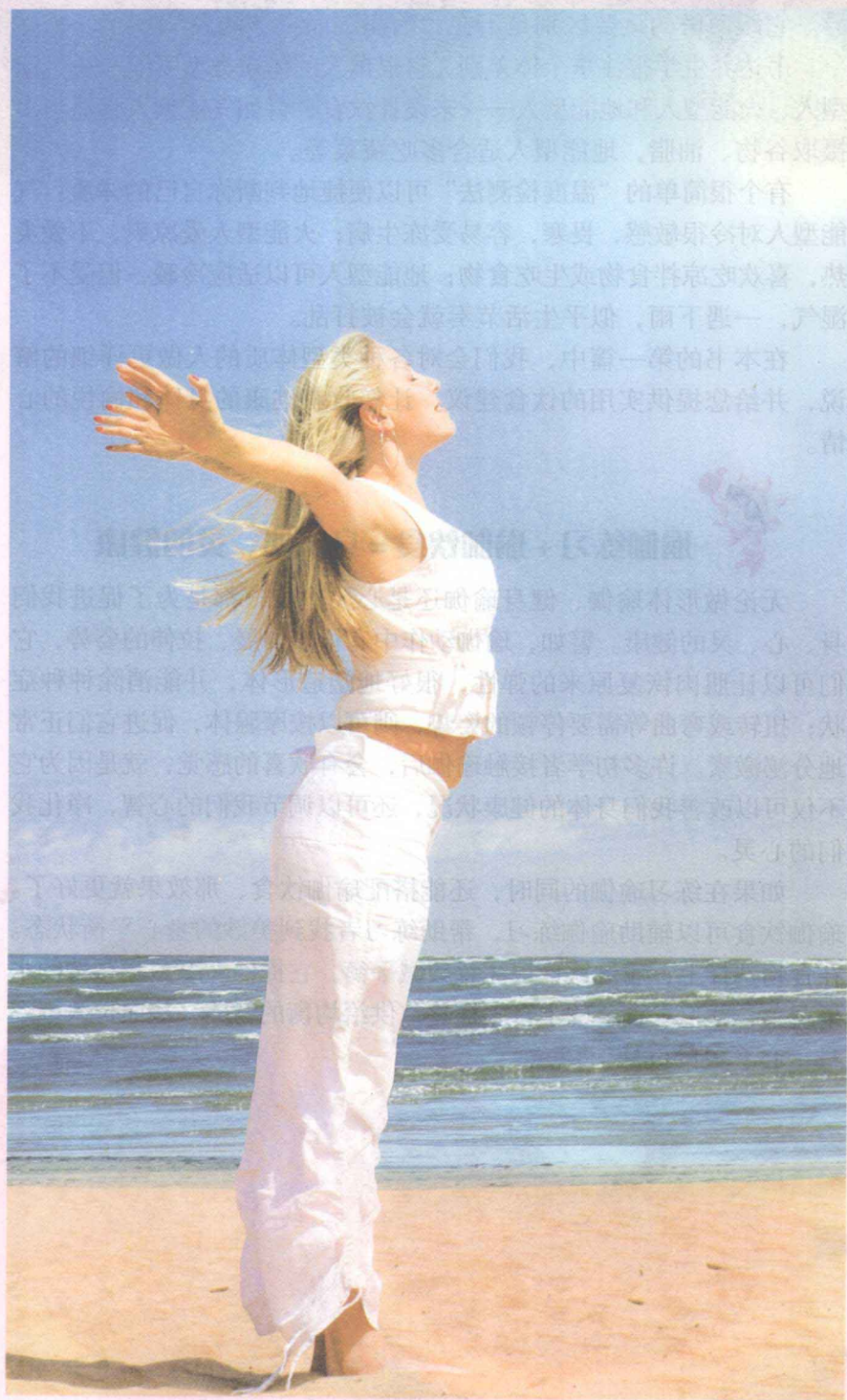
瑜伽练习 + 瑜伽饮食 = 身、心、灵的健康

无论做形体瑜伽、健身瑜伽还是心灵瑜伽，都是为了促进我们身、心、灵的健康。譬如，瑜伽动作中有很多伸展、拉伸的姿势，它们可以让肌肉恢复原来的弹性，很好地塑造形体，并能消除种种症状；扭转或弯曲等需要停顿的姿势，则可以按摩腺体，促进它们正常地分泌激素。许多初学者接触瑜伽后，会有欣喜的感觉，就是因为它不仅可以改善我们身体的健康状况，还可以调节我们的心智，净化我们的心灵。

如果在练习瑜伽的同时，还能搭配瑜伽饮食，那效果就更好了。瑜伽饮食可以辅助瑜伽练习，帮助练习者找到美妙的身心平衡状态。在食物选择上，瑜伽饮食很注意酸碱平衡，它提倡大家多吃碱性的水果蔬菜，并追求食材的丰富多样化，供给均衡的营养，从而长久维系身、心、灵的健康。

编著者







第一篇 不一样的瑜伽饮食观

瑜伽饮食观认为，素食是一种爱己、爱人、爱后代、爱生灵、有责任、有理性、有信仰、有担当、博爱的生活方式。

饮食是瑜伽体系中的重要部分 / 02

瑜伽是一门生活科学，提倡自然健康的生活方式 / 02

瑜伽饮食融入了瑜伽哲学 / 03

不同体质的人需要不同的能量 / 04

气能型人自我检测 / 05

火能型人自我检测 / 05

地能型人自我检测 / 06

综合型人自我检测 / 06

瑜伽注重素净清淡的饮食方式，主张人们吃素食 / 07

“人的牙齿和消化道是为处理素食而设计的” / 07

食草的大象比食肉的老虎更具有持续的战斗力的战斗力 / 08

素食让人身材苗条、皮肤细腻、才思敏捷、情绪饱满 / 09

从肉食到素食：练习瑜伽中的不自觉转变 / 10

第二篇 食物与身体、心灵息息相关

一个人吃的食物不仅影响他的身体，也影响到他的心灵和意识。

食物连通人的身、心、灵，影响性格 / 12

悦性食物——净化生命，带来健康和快乐 / 12

变性食物——破坏身心平衡，扰乱情绪 / 13

惰性食物——让人肥胖忧郁，懒惰贪婪 / 14

“六味”影响身体与感觉 / 15

甜——温和通便，消除生气 / 15

咸——刺激消化，镇静情绪 / 16

酸——生津止渴，强化器官 / 16

辣——祛风发汗，催人兴奋 / 17

苦——清肝解毒，敏锐大脑 / 17

涩——收缩止汗，暖护身心 / 18

了解食物的颜色和阴阳，正确食用平衡身心 / 19

阴性食物——阳性体质的人宜多摄取 / 19

阳性食物——阴性体质的人宜多摄取 / 20

第三篇 食亦有“道”： 实践瑜伽的饮食方式

不管你是否在练习瑜伽，养成一种均衡的饮食习惯都是健康生活的保障。

均衡饮食：你应该知道吃什么、怎么吃 / 20

摄入富含蛋白质的食物：豆制品、干果、谷物和奶制品 / 22

吃新鲜时令的蔬菜 / 23

吃充满生机和能量的芽菜 / 24

水果是瑜伽修习者的宝物 / 25

少吃变性食物 / 26

禁食惰性食物 / 27

七分熟食，三分生食 / 27

吃“全食物” / 28

每日摄取清洁食物和营养食物 / 29

食用坚果，避免营养缺乏 / 30

避免不当烹饪，保全食物营养 / 31

口味清淡，不食入过多调味料 / 32

按固定的时间规律地进食 / 35

少食多餐 / 36

心情愉悦地进食 / 36

细嚼慢咽 / 38

吃到八分饱 / 39

多喝水，“水可以消除内脏器官的污垢” / 40

断食：净化和修复身心大秘密 / 42

了解断食背后的身心运行	/ 42
实践“1日断食法”	/ 44
在医生的指导下实践多日断食法	/ 46

第四篇 摄取充满生机和能量的食物

瑜伽饮食法认为：新鲜的素食可以纯净人的身心，使人们获得灵性。

生命养护之本：五谷杂粮

玉米——护齿固齿，保护眼睛	/ 48
薏米——消斑除皱的美白米	/ 49
绿豆——清热解毒，保肝美肤	/ 50
荞麦——“全能营养冠军”，降“三高”	/ 51
小米——养胃安神，全面呵护人体的“黄金米”	/ 52
黄豆——蛋白质宝库，人体的“美容豆”	/ 52
芡实——开胃进食，收敛镇静	/ 53
红豆——补血养血，增进精力	/ 54
黑豆——“养肾豆”，给人好精力、美容颜	/ 54
黑米——“补血米”、“长寿米”，乌发润肤，补脑益智	/ 55
黑芝麻——乌发养颜，补充脑力	/ 56
糙米——补益人体的“活米”、“营养米”	/ 56
燕麦——排毒抗衰，增强记忆力	/ 57
豌豆——营养全面的“能量豆子”	/ 58
花生——滋养益智、调气补血的“金豆子”	/ 59

瑜伽修习者不可或缺的蔬菜

芦笋——世界“蔬菜之王”，鲜美芳香，预防癌症	/ 60
黄豆芽——润泽肌肤，淡化雀斑	/ 61
绿豆芽——祛火清齿，消除脂肪	/ 62
白菜——最地道的益寿延年菜	/ 62
空心菜——促进肠蠕动，通便解毒	/ 63
油菜——补充维生素，润泽肌肤、明眸亮睛	/ 64
紫甘蓝——提升机体免疫力，抗过敏	/ 65



- 卷心菜——天然“胃菜”，清热止痛 / 66
- 菠菜——人体的血库，养血生肌 / 66
- 金针菜——呵护神经的“忘忧草” / 68
- 西兰花——营养首屈一指的“蔬菜皇冠” / 68
- 苦瓜——滋肝明目，降血糖，抗癌 / 69
- 南瓜——高能量的“特效保健蔬菜” / 70
- 山药——补肾抗衰的“食物药” / 71
- 胡萝卜——明眸亮睛，提升免疫力的“红参” / 72
- 西红柿(番茄)——让人更性感的美丽“爱情果” / 73
- 丝瓜——美白肌肤，防治痘痘 / 74
- 黄瓜——排毒养颜，清理肠胃，减肥 / 74
- 魔芋(蒟蒻)——“魔力食品”，减肥保健佳品 / 75
- 甘薯(红薯)——减肥健美，防治便秘 / 76
- 芋头——洁齿防龋，保护牙齿 / 77
- 莲藕——生津安神，改善缺铁性贫血 / 77
- 西葫芦——润泽肌肤，消脂减肥 / 78
- 冬瓜——祛火消烦，瘦体轻身 / 79
- 茄子——降低胆固醇，消退老年斑 / 79
- 茼蒿——防治高血压和牙龈出血 / 80
- 芹菜——理想的“绿色减肥食品”、“降压食物” / 81

凝结天地精华的“宝物”：水果 / 82

- 桃——“长寿果”，补益气血、养阴生津 / 82
- 桑葚——补肝益肾，健体美颜，抗衰老 / 83
- 桂圆——益心脾，补气血，“使人轻身不老” / 84
- 蓝莓——延缓衰老，改善记忆力 / 84
- 红枣——“活维生素丸”，养颜抗衰 / 85
- 木瓜——“百益果王”，美容养颜 / 86
- 猕猴桃——“维C之王”，美容养颜佳品 / 87
- 荔枝——补养大脑，改善失眠、健忘和神经疲劳 / 88
- 柚子——降低血糖，预防贫血 / 89
- 葡萄——防治低血糖，对抗神经衰弱、疲劳过度 / 90
- 樱桃——缓解贫血，红润气色 / 91
- 橙子——“疗疾佳果”，缓解心理压力 / 92



- 柠檬——美白润肤，增进食欲 / 93
- 梨——生津润燥，养护肺部 / 94
- 无花果——增进食欲，保护肠胃 / 95
- 苹果——“水果中的全科医生” / 96
- 柑橘——调和肠胃，保护肝脏 / 97
- 西瓜——降压，利尿，防治肾脏炎症 / 98
- 香蕉——抗疲劳，降血压，预防胃溃疡 / 98
- 草莓——促进消化，健脾生津，美白牙齿 / 99

充满能量的坚果种子 / 100

- 核桃——健脑补脑，促进智力发育 / 100
- 榛子——滋补美容的“坚果之王” / 101
- 腰果——提高机体抗病能力，增进性欲 / 101
- 南瓜子——驱虫排毒，安定神经 / 102
- 板栗——“肾之果”，养胃健脾，活血止血 / 103
- 开心果——心脏的“保镖”，视力的保护神 / 104
- 甜杏仁——嫩滑肌肤，瘦身养颜 / 105

专题 1：瑜伽修习者最爱的美容养颜食物 / 106

专题 2：最天然的排毒瘦身食物 / 107

专题 3：抗衰老的 8 大食物 / 108

专题 4：肌肤最爱吃的 3 大食物 / 109

专题 5：防癌抗癌 7 大明星食物 / 110

第五篇 全心全意烹调

美味：瑜伽食谱 DIY

瑜伽饮食法提倡多吃水果和蔬菜，许多水果和蔬菜也适宜一起烹调，这样可以提高饮食的营养价值。

瑜伽营养菜肴 / 112

【沙拉】 / 112

黄瓜土豆苹果沙拉 / 112

黄瓜花生沙拉 / 113

什锦蔬菜沙拉 / 113

西芹风味沙拉	/ 114
时蔬玉米沙拉	/ 114
玉米紫甘蓝水果沙拉	/ 115
苹果西芹沙拉	/ 116
玉米沙拉	/ 116
绿芦笋沙拉	/ 117
田园蔬菜沙拉	/ 117
菠菜甘薯沙拉	/ 118
豌豆苗山药水果沙拉	/ 118
菠菜桃子核桃沙拉	/ 119
草莓菠菜沙拉	/ 120
缤纷水果沙拉	/ 120
芒果菠萝蔬菜沙拉	/ 121
蔬菜面包丁沙拉	/ 122
瑜伽减肥沙拉	/ 122
土豆泥沙拉	/ 123
柠檬杂果沙拉	/ 123
柠香蔬菜沙拉	/ 124
双笋沙拉	/ 125
水果沙拉	/ 126
核桃橙子豆瓣菜沙拉	/ 126
杂果沙拉	/ 127
【凉菜】	/ 128
菠萝莴苣	/ 128
胡萝卜紫甘蓝卷	/ 128
素火腿芦笋卷	/ 129
凉拌木耳菜	/ 130
麻油胡萝卜丝	/ 130
番茄碗	/ 131
凉拌茄子	/ 132
凉拌魔芋丝	/ 132
香芹腐竹	/ 133
黄瓜豆腐丝	/ 133
麻酱豆角	/ 134



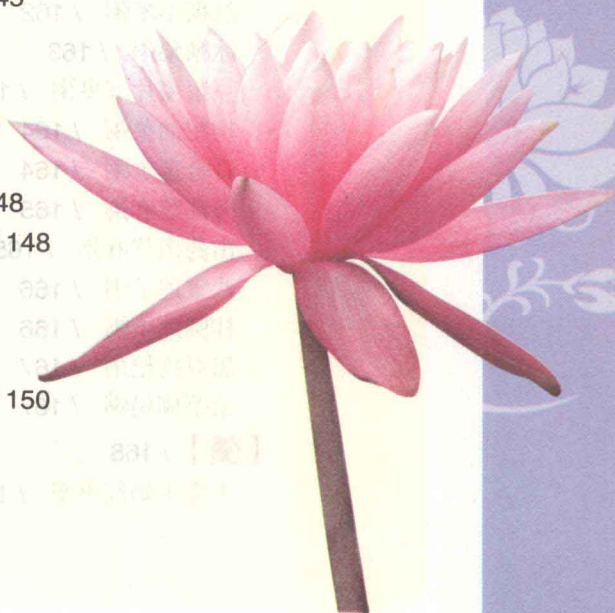
- 双丝银芽芹菜 / 134
- 青甜椒拌干丝 / 135
- 嫩白菜梗拌胡萝卜 / 135
- 糖醋八宝菜 / 136
- 果汁白菜心 / 137

【小炒】 / 138

- 枸杞银芽 / 138
- 瓜仁西兰花 / 138
- 素炒南瓜梗 / 139
- 素炒南瓜尖 / 140
- 清炒南瓜丝 / 140
- 素火腿土豆泥 / 141
- 百合鲜芦笋 / 141
- 三丁玉米 / 142
- 清炒菠菜 / 143
- 鲜藕嫩芹 / 143
- 炆炒卷心菜 / 144
- 滑炒藕片 / 144
- 荷兰豆炒藕片 / 145
- 炒胡萝卜土豆丝 / 145

【炖蒸煮】 / 146

- 番茄菜花 / 146
- 西兰花炖土豆 / 146
- 欧味荷兰豆 / 147
- 黑米蜜糖南瓜盅 / 148
- 仙人掌百合烧大枣 / 148
- 红枣糯米藕 / 149
- 南瓜蒸百合 / 149
- 蒸芋头 / 150
- 川贝无花果蒸雪梨 / 150
- 西红柿烩豆腐 / 151
- 芙蓉豆腐 / 151
- 豆腐烩芦笋 / 152



松仁蔬菜豆腐 / 152

孜然小土豆 / 153

红烧冬瓜 / 153

蜜香紫薯泥 / 154

瑜伽营养粥羹汤 / 155

【粥】 / 155

空心菜粥 / 155

玉米粉燕麦粥 / 156

杂果麦片粥 / 156

小米南瓜红枣粥 / 157

奶油南瓜粥 / 157

红枣菊花粥 / 158

山药薏米粥 / 158

南瓜芋头粥 / 159

奶香红豆燕麦粥 / 160

米果粥 / 161

美肤杂粮粥 / 161

红豆花生红枣粥 / 162

红糖小米粥 / 162

冰糖梨粥 / 163

豆浆麦片红枣粥 / 163

枸杞油菜粥 / 164

百合莲子粥 / 164

桑葚芝麻粥 / 165

山药黑芝麻粥 / 165

八宝莲子粥 / 166

桂圆莲子粥 / 166

黑豆枸杞粥 / 167

紫芋椰奶粥 / 167

【羹】 / 168

木瓜牛奶红枣羹 / 168