



吃得清淡，過個好年

——進入瑜伽療法的殿堂——

過年期間，大多數人容易大吃大喝或吃得太油膩，

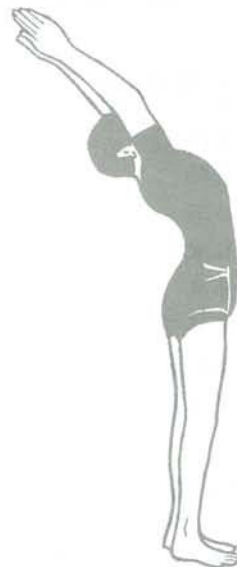
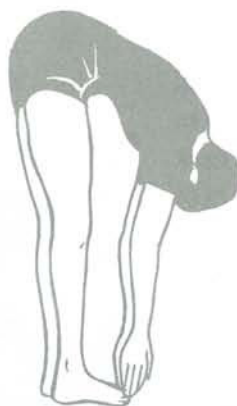
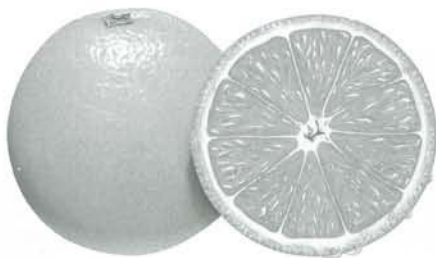
導致消化系統出毛病。

研究瑜伽及瑜伽素食多年的吳老師，

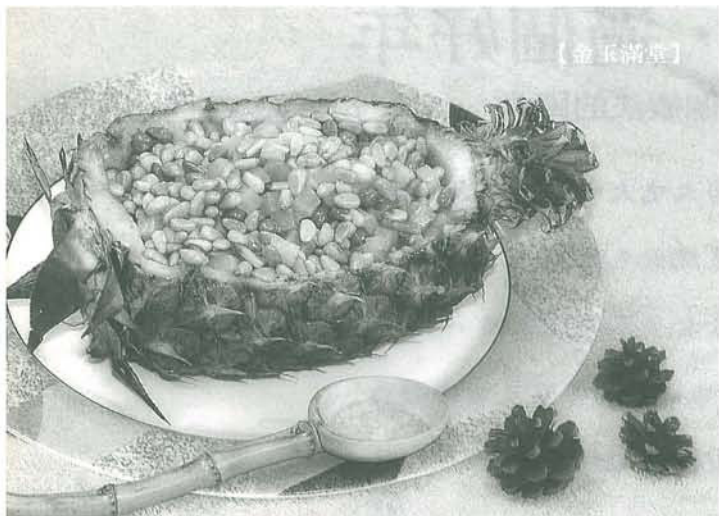
特別設計了簡單易做、口味清淡的年菜及瑜伽動作，

讓您過個健康愉快的好年。

文/吳文珠 圖/吳文珠



瑜珈素食年菜，清淡上桌



【金玉滿堂】

金玉滿堂

【材料】

鳳梨	1/2個
松子	1杯
玉米	1杯
青豆	2/3杯
茼蒿丁	1/2杯
紅蘿蔔丁	1/2杯
檸檬汁	2大匙
糖	2大匙

【材料】

1. 松子炸酥備用。
2. 鍋中熱油炒玉米、青豆、茼蒿、紅蘿蔔至熟加入糖及檸檬汁並勾芡最後拌入松子。
3. 所有材料裝入挖空的鳳梨內。

甘藍什錦捲

【材料】

甘藍	1個
素肉碎	1/2杯
竹筍	1支
紅蘿蔔	1/3根
薑末	1大匙
枸杞	1大匙
油	2大匙
太白粉	少許

【材料】

1. 甘藍洗淨以開水燙軟。
2. 素肉碎泡軟竹筍、紅蘿蔔均切絲。
3. 2大匙油炒前項材料，並加太白粉水使具黏性，成為餡料。
4. 每片甘藍包捲1份餡料，上鍋蒸15分鐘。
5. 蒸熟之甘藍捲置大盤內，淋上勾芡枸杞。



【甘藍什錦捲】

瑜伽素食，心靈的饗宴

人靠食物維續生命，食物不僅影響身體的健康，同時也影響心靈的發展。

我們的身體是由無數的細胞所組成，每個細胞都有個別的心靈和靈魂，但是細胞的心靈卻完全異於我們個體的心靈。我們的心靈較細胞的心靈進化更高。細胞是心靈組成的一部分，它們之間有著緊密的關係。通常細胞的成長是依靠陽光、空氣、水和所攝取的食物。因為食物及飲料的性質對細胞會產生不同的作用，因而也會影響心靈不同的傾向。

認識悅性、變性和情性三類食物

根據瑜伽科學觀，食物分為悅性、變性和情性三類，即所謂的瑜伽素食觀。

悅性食物製造出悅性的細胞，有益於身、心的健康，例如米、麥、豆類、果蔬、牛乳及其製品等。都是屬於悅性的食物。

變性食物有益於身體，但不見的有利於心靈，可是它不會對心靈造成傷害，例如咖啡、濃茶、醬油、可樂、巧克力等都是屬於變性的食物。

情性食物可能有益但也可能無益於身體，但卻一定會對心靈造成傷害，例如洋蔥、大蒜、香菇、酒、腐敗的食物、魚、肉、蛋等皆是。

情性食物影響靈性成長

食物經過消化淨化變成汁液、由汁液轉化成脂肪，脂肪轉化成骨骼，骨骼轉化成骨髓、骨髓轉化成生命的精華。此生命的精華是大腦的糧食，也是各種腺體的原料，它可幫助荷爾蒙的正常分泌。

人如果攝取了過多的情性食物，除了會在體內累積較多的精液，促使心靈從事粗鈍的活動，阻礙了智力的成



瑜伽素食不吃香菇，因為香菇中的氨基酸和核苷酸類含量高，易造成煩躁不安，對於靈性的修行有負面的影響。



長。現代人往往有意或無意的忽略了食物在身、心不同層面所產生的作用和影響，所以慎選我們的飲食是不容忽視的一項重要課題。

與一般素食不同的是，瑜伽素食是不吃香菇的。主要是因為根據瑜伽行者親身的修持體驗，發現菇類對參禪習靜者，易造成昏沉怠惰。

再者依據科學上的研究，肉類烹調後具有強烈的鮮味，主要因為含有高

量的氨基酸和核苷酸類等鮮味料，一般植物含量甚微，但是菇類（如香菇）含量卻相當豐富，成為一般素食烹調追求如肉類般鮮味的常用佐料。

另有報告指出，核苷酸過多的食物易造成心理的煩躁不安，故反菸團體推廣戒煙方法中，常要大家飲食清淡，多時蔬果少吃肉類，以免飯後容易產生「飯後一根煙、快樂似神仙」的心理衝動，原因即在此。

瑜伽自然療法——消化不良

過年期間，容易大量飲食，造成消化不良等現象產生，需特別小心。若不小心引病上身，可利用幾個簡單的瑜伽動作改善。

消化不良症狀

打嗝時氣味惡臭、胃脹、口中唾液過多、沒有食欲、便秘或糞便含有食物……等。

主要病因

我們所吃的食物經由消化液的幫助轉化成可溶性的液態物質，再轉成血

液，而血液是體內最重要的要素。

水果、根莖類、綠色蔬菜和其他鹼性食物在被消化吸收後，使血液中鹼性的比例增加，如果血中酸性增加，會使淨化血液的器官受到過度壓力，而逐漸變得非常衰弱。

如果食物中非素食的食物太多，則我們血液中酸性部分增加，使個個不同的器官都衰弱，雖然，消化不良不會致命，但卻是引發數種疾病的原因。

瑜伽體位療法

早晨可做的瑜伽體位法：

起床時伸展身印、手碰腳式等簡易方法。

傍晚做的瑜伽體位法：

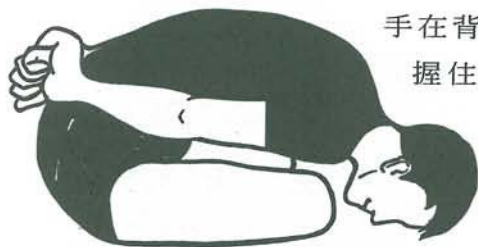
便秘時：大拜式、瑜伽身印、眼鏡蛇式。

腹瀉時：瑜伽身印、肩立式。

備註：未經阿闍黎的允許或老師的指導，不要冒受傷的危險練習體位法及身印。

瑜伽身印

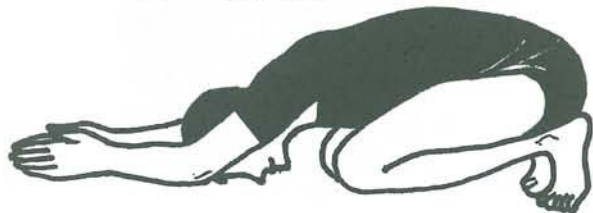
以簡單坐姿坐著，兩手在背後以右手握住左手腕，上身慢慢向前彎時吐氣，鼻尖及額



頭觸地，維持此姿勢閉息八秒鐘後再吸氣起來。練習八次。

大拜式

跪下。手臂向上伸直並貼耳，雙掌合十，上身向前彎曲時吐氣，鼻尖及額頭觸地。閉息八秒，然後吸氣恢復原姿。練習八次。



眼鏡蛇式

俯臥，以雙掌撐起身體，抬起胸部，頭朝後仰，雙眼注視天花板。抬起時吸氣，閉息八秒，吐氣時慢慢恢復原來俯臥的姿勢。練習八次。



肩立式

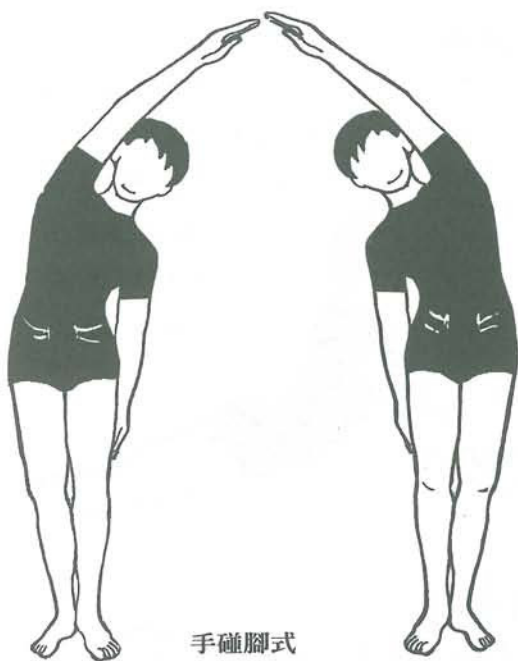
仰臥，慢慢將全身抬起並保持正直，把全身重量放在兩肩。下巴須與胸部接觸，雙手在兩腰支撐軀幹，腳趾須靠攏，眼睛須注視腳趾。

此式練習三次，每次最多五分鐘。

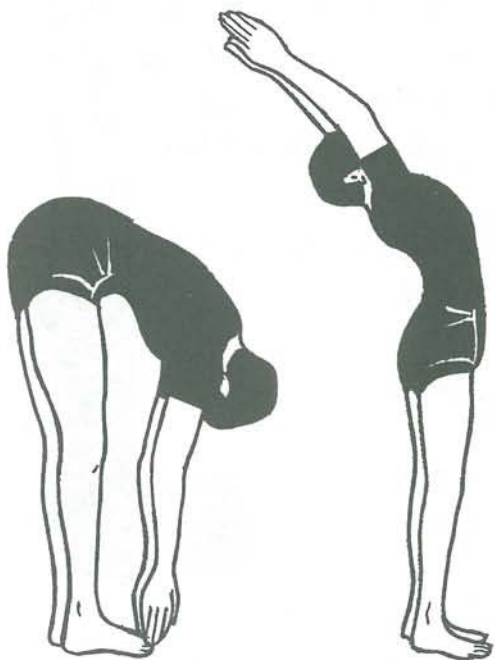
手碰腳式

站立，高舉雙臂手掌張開。緩慢吐氣並將上身向左彎，同時左臂向下靠，氣吐盡時，左手碰到左腿，維持此姿勢八秒後，緩





手碰腳式



慢吸氣並將上身彎正，同時左臂回覆朝上。當上身正直時，再向右方重複上述動作。然後身體向前彎並吐氣。

用手抓住兩腳拇趾，維持此姿勢八秒，然後吸氣抬起上身，雙手向後伸，當無法再向後彎時就停止，並閉息八秒，然後吐氣再向前彎下，雙手一觸到腳拇趾就吸氣抬起上身及手臂。這樣算一次，共練習八次。練習時注意腰部以下不可彎曲。



Point

【消化不良之瑜伽食療法】

- 取用保存較久的老米，加入適量的水，煮沸後飲用。
- 飲用綠色蔬菜湯
- 若有腹瀉情況，可食用酸凝乳（即優格水）
- 若是便秘則用牛奶（自水牛生產的牛奶最好）製作的酸凝乳混水攪拌，加一些糖食用。酸凝乳水對消化不良的人非常有益。
- 食用酸味食物如檸檬、酸乳時應加一些水和鹽。
- 取非常酸的萊姆果，灑上鹽巴食用。
- 取0.7克的阿魏（Asafetida香料名）以純奶油煎之，加上等量的岩鹽，於飯前食用。