

靈量瑜伽輕食



[靈量瑜伽輕食_下载链接1](#)

著者:艾克翁卡辛、賈桂琳郭

出版者:山岳

出版时间:2007年05月31日

装帧:平裝

isbn:9789866823077

本書作者西方靈量瑜珈之父——瑜珈行者巴贊認為：「每當我們進食時，我們就是在創造未來的自己。」這也就是本書的精神所在。

以愛調製的食物充滿了能量，不但特別地誘人，也格外可口。本書是一本絕妙的烹飪書，介紹各類蔬果及瑜珈所堅持的素式輕食：健康、快速而易於製備的食譜，將滿足您的家人與親友。依照瑜珈原則調製餐食，可自然融合輪穴治療(chakra healing)及整體能量(holistic re-energising)至烹調過程與食物中，使其充滿重要的生命療能(healing lifeforce)。本書讓烹調變得輕鬆愉快。不再有壓力造成影響的及負擔。取用材料時，你可隨興地加入少量、一匙或一小撮，並依照個人口味及供餐人數來調整用量。用心與愛所調製的美味餐食，將滿足您的家人與親友。

本書精要：

- 所有食譜的設計均以靈量瑜珈的觀念為主。
- 是一本適合家庭與親友分享，每一個人都可以輕鬆製作的烹飪書籍。
- 無論是調製4人份或40人份，書中的任何食譜均適用，只要選擇大小合適的鍋具即可！
- 書中亦談論與食物及瑜珈飲食相關的有趣故事。
- 能夠吸引味蕾、增加活力及滿足心靈的健康美味瑜珈式「速食」

作者介绍:

艾克翁卡辛 (EK ONG KAR SINGH)

堪稱為研究瑜珈食物的活百科全書，也是本書中食譜的原創者。作者自孩提時起，就遵循著瑜珈的生活方式及瑜珈的智慧。現在更是靈量瑜珈的導師並且是一位全方位的治療者。此外，他更負責在英國及歐洲所有重要靈量瑜珈節慶中，提供眾人的飲食。

賈桂琳郭 (JACQUELINE KOAY)

自青少年時期起就開始修習瑜珈，並且熱衷於有機食品及嚴格的素食。曾在印度、英國及美國學習瑜珈，現在更在倫敦、英格蘭南部及紐約教授瑜珈。她深受阿斯坦加瑜珈 (Ashtanga Yoga) 及靈量瑜珈、瑜珈式舞蹈與按摩的影響。家中有五個孩子，從孩子身上她不斷得到烹調上的靈感。

目录:

[靈量瑜珈輕食 下载链接1](#)

标签

飲食

瑜珈

YOGA

为朋友制作美味健康的食物是我最爱做的事情之一

评论

想開始，學點什麼， 比如看著書學習為自己做好吃的料理：)

[靈量瑜伽輕食_下载链接1](#)

书评

[靈量瑜伽輕食_下载链接1](#)