

THE ULTIMATE BEAUTY

浙江科学技术出版社

窈窕可养成
美容食谱

天心 (著) 石芳瑜 (撰)

浙江科学技术出版社



窈窕可养成
美容食谱

王娟娟 著

中国轻工业出版社

原作名：窈窕可养成——天心美容汤方

原出版社：商智文化事业股份有限公司

原作初版日期：1999 年

审核登记号：图字：11-2000-40

窈窕可养成

天心美容食谱

编 著 / 天 心

撰 稿 / 石芳瑜

责任编辑 / 梁 峥

封面设计 / 潘孝忠

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 杭州市体育场路 347 号

印 刷 / 杭州市

发 行 / 浙江省

开 本 / 880 ×

印 张 / 4

版 次 / 2001 年 8 月第 1 版

印 次 / 2002 年 3 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 7-5341-1553-1/TS · 262

定 价 / 19.80 元

图书在版编目(CIP)数据

窈窕可养成: 天心美容食谱 / 天心著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001.8

ISBN 7-5341-1553-1

I . 窈… II . 天… III . ①美容—食谱②保健—食谱
IV . TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第19875号

窈窕 可养成
美容食谱

遇见百分之百的明星

已经记不得是在多少年以前，为了一则食品广告的造型忙得不可开交，现场一直有一位长得清清秀秀的小女孩坐在一旁浅浅地微笑，令人不得不多看她一眼，直到导演介绍才知道她是那则广告片的主要演员。拍片当天十分辛苦，时间又拖得很长，但她敬业的表现却令我刮目相看，从头到尾没听见这个漂亮小女生喊一声苦，脸上依旧带着浅浅的微笑，这就是我第一次见到的16岁的天心。

对天心一直有一种特别的感情，不全因为她是因我的介绍才步入演艺圈的，主要是觉得她有更多长处值得发掘，是一个值得期待的艺人。不论现在是否与她经常见面，但总觉得对她有一份“责任感”，我想这也是之所以特别高兴能为她写序，看到她出书的原因吧！

天心的美是不用我在这里多叙述的，从认识她到现在，她一直呈现出各种不同的风貌，时而清纯，时而性感，总是恰到好处，也是许多女人羡慕的对象。

当然，除了天生的因素，更要有后天的保养，天心有一个好妈妈，非常好的妈妈！今天天心公开妈妈照顾她的独家秘方，也算是读者们的福气吧！祝福各位读者在读完本书之后，也可以向天心看齐，愈来愈美丽！

（著名造型师）郑建国

推荐序

爱美永远不嫌迟

天心和妈妈的感情很好，母亲在物质条件不是特别充裕，却有无限的爱的环境下将天心抚养大。望女成凤的妈妈在天心很小的时候就很清楚要发展她的兴趣及天分，并为她选择了舞蹈，一路走来，给天心很严谨的自律及训练，同时也给了她一副好身材。

为了能给天心最好的营养及骨骼的发育，母亲对吃特别有研究，各种小秘方、小偏方和对身体有益处的食补法都用在天心身上，而且都不是什么稀有或昂贵的材料，经济又实惠。

成长的心情，母女间的情感，透过“吃”，集结成一本很特别的书，用一种很亲切的方式进入天心的生活。

在这里我倒是要特别感谢她们母女俩，那么无私地愿意和大家分享这些能让大家美丽和拥有好身材的法宝。看看能不能和天心一样美丽，毕竟爱美永远都不嫌迟嘛！

(著名造型师) 黄薇

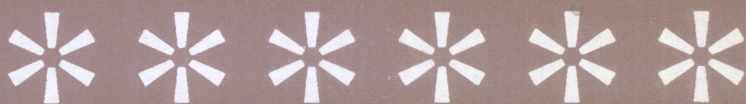


我的保养秘方

白 从拍了写真集之后，经常有人问我：“天心，你是如何保养自己的？”甚至在网络上也有不少网友问我同样的问题。而老是在片场和我形影不离的妈妈，也经常被问到我的保养秘方。特别是妈妈总是会帮我带一些吃的、喝的，那些提篮、水壶里的食物，也就引起一些人的好奇，于是，像酒酿蛋、大蒜泡醋以及妈妈特别调制的果菜汁，便渐渐地流传开来。

其实当初出版写真集时，心中有不少的犹豫，觉得用这种方式展现自己很不自在。直到黄薇姐告诉我：“性感不是一件坏事，而且年轻时的性感会显得更加健康、自然，或许等到你老了，想再拍写真集时，整个感觉都会变得不对劲。如果我是现在的你，我会用一种自信与自在的态度来拍写真集。”她的这番话改变了我的想法，于是我和工作人员便认真地拍出我最想要的一种感觉。

写真集问市后，有越来越多的人对我的保养身体之道感到好奇，询问我究竟有何秘方。或许是太忙，又或许是自己觉得这些保养之道对我有效，却未必每个人都适用，所以最初不曾有过把保养心得集结成书的念头。然而，从事演艺工作需要过人的体力，因此我常看到许多演艺人员



年纪轻轻便出现老态，身体的状况很糟糕；还有一些人则是用一些激烈而不健康的方法追求美丽，以致于问题可能更大。所以我想，或许我的保养心得真的会对许多人有所帮助吧！因为重视食疗、运动的我，不仅追求美丽，更追求百分之百的健康！

妈妈十分注重食物的性质与疗效，不时会收集或打听一些食疗秘方。从小得到妈妈细心调理的我，的确也出现不少的“奇迹”。而我在耳濡目染之下，也对保养有了正确的观念，甚至还可以自己动手，发明保养小秘方呢！

在这本书中，我的保养秘方分为四部分：美肤篇、美体篇、保健篇和妈妈的胎教育儿篇。其中除了我个人的亲身经验之谈外，我还特别看了一些资料、书籍，给予这些秘方更多的科学佐证。希望你能够更加注重自身健康，了解自己的身体状况，找到最适合自己的保养妙方。

C O N T E N T S

美肤篇 13

1. 防痘小偏方——纸巾取代毛巾 14
2. 治痘良方1——煮白萝卜汁 16
3. 治痘良方2——黄连 17
4. 消痘小偏方——小块撒隆巴斯 18
5. 去除鼻头粉刺——自制妙鼻贴 19
6. 去除青春痘疤痕——敷用养乐多 21
7. 去疤妙方——面膜当药膏 22
8. 洗脸的诀窍——温水洗净，冷水拍打 23
9. 彻底洁肤——做脸与眼部卸妆 24
10. 眼部保养妙方——天天按摩 26
11. 气色红润良方——红枣汤 27
12. 去火妙方1——苦瓜沙拉 28
13. 去火妙方2——苦瓜鱼丸 30
14. 去火妙方3——姜丝丝瓜 31
15. 美肤总动员1——西瓜汁 32
16. 美肤总动员2——杨桃汁 34
17. 美肤总动员3——小黄瓜汁 35

18. 美肤总动员 4——卷心菜汁 36
19. 美肤总动员 5——小麦草汁 38
20. 美肤总动员 6——多喝牛奶 39
21. 嫩肤妙方 1——猪皮烧大白菜 40
22. 嫩肤妙方 2——水煮猪皮 41
23. 皮肤亮泽妙方——豆渣烙饼 42
24. 彻底美容法——苹果烙饼 43
25. 美容提神妙方——甘蔗胡萝卜汁 44
26. 疲惫肌肤急救方——化妆水冷敷 45
27. 晒伤急救方——冰敷 46

美体篇 48

1. 长高妙方 1——红番鸭炖长高配方中药 50
2. 长高妙方 2——萝卜排骨汤 51
3. 长高妙方 3——大骨汤(高汤) 52
4. 减肥妙方 1——餐后喝养乐多 54
5. 减肥妙方 2——番茄汁 55
6. 减肥妙方 3——苹果大餐 57
7. 洗澡减肥法——舒服泡澡加按摩 58

8. 丰胸妙方 1 —— 酒酿蛋	60
9. 丰胸妙方 2 —— 指压穴道	62
10. 丰胸妙方 3 —— 青木瓜炖排骨	63
11. 丰胸妙方 4 —— 水煮落花生	64
12. 保持胸型完美不下垂 —— 用莲蓬头由下往上冲洗胸部	66
13. 完美胸型小诀窍 —— 穿对内衣的奥妙	67
14. 纤腰计划 —— 摇呼拉圈	68
15. 消除手臂赘肉 —— 举哑铃	70
16. 防止静脉曲张 —— 倒吊双脚	73
17. 防止肥臀粗腿 —— 运动后别急着坐下	74
18. 防止脚浮肿 —— 温水泡米酒	75
19. 保持身材小偏方 —— 踩踏步机	77
20. 消除疲劳兼美肤 —— 洗桑拿浴有诀窍	78

保健篇 80

1. 秀发乌黑小偏方 —— 肉片烧海带	82
2. 护发妙方 —— DIY 护发套	83
3. 鼻子畅通、缓解压力 —— 薰衣草茶	84
4. 防止鼻子过敏 —— 小排骨炖汤	86

5. 美降明目妙方——清蒸鳕鱼	87
6. 健脑、降血压妙方——芹菜苹果胡萝卜汁	88
7. 提神醒脑大补帖——枸杞子桂圆红枣茶	90
8. 润喉治倒嗓妙方——响声破笛汤	91
9. 喝咖啡小智慧——杏仁粉代替奶精	93
10. 保养气管与肺部——花旗参与淮山、枸杞子等中药炖服	94
11. 健胃补肾妙方——山芋炖排骨	95
12. 防止便秘妙方——菠菜牛奶汁	96
13. 整肠止泻妙方——炖苹果泥	98
14. 促进食欲妙方——糖醋萝卜	99
15. 软化筋骨、增进食欲妙方——梅子醋	100
16. 软化筋骨又强身妙方——大蒜泡醋	102
17. 强精固血脉妙方——渍新蒜	104
18. 壮体强精妙方——山药鱼片汤	106
19. 驱寒活血妙方——当归火锅	107
20. 驱寒健胃妙方——小茴香排骨汤	108
21. 驱寒补血妙方——龙眼肉粥	110
22. 增强体力妙方——大蒜红烧肉	111

妈妈经——胎教育儿篇 112

1. 胎教美白妙方——黄连丸 114
2. 胎教美白兼孕妇保健妙方——水煮甘蔗 115
3. 产前产后滋补妙方——莲藕排骨汤 116
4. 做月子圣品——黑豆水 117
5. 治疗婴幼儿腹泻妙方——苹果泥 118
6. 促进食欲增强体力妙方——龙眼胡萝卜甜烙饼 119
7. 促进食欲妙方1——橄榄粉蒸肉 120
8. 促进食欲妙方2——草莓苹果汁 121
9. 去寒治感冒妙方——龙眼糖姜茶 122
10. 止咳驱寒妙方——冰糖橘子汤 123
11. 补充钙质妙方——多吃小鱼干 124
12. 补充体力妙方——香蕉苹果蛋蜜汁 126
13. 便当菜不变味的妙方——青菜先烫并过冷水后再炒 127



美肤篇

看了我拍的沐浴乳广告，你不必羡慕我的肌肤，也不必羡慕那只狗的眼福，因为你可能想不到，中学时代的我也曾有过满脸豆花，落得只能替班上美女传情书的悲惨岁月。在求教于医师之后，我终于改掉过去的恶习，一雪前耻，让那些被我的痘痘蒙蔽双眼，而不识我“庐山真面目”的臭男生抱憾终生。

痘痘不见了，我也更加注重肌肤的保养。而且进入演艺圈多年，更积累了不少的美肤小秘诀，希望我积累的心得，也能帮助你“麻雀变凤凰”，像我一样脱胎换骨。

B E A U T Y