

金牌主持 索尼的 养生养颜膳食



她，十年如一日，稳坐中国娱乐主播一姐交椅
她，大气沉稳，主持《娱乐现场》《影视风云榜》广受欢迎
她，是中央电视台《星光大道》特邀评委
她，是《时尚·COSMO》美容大奖发布会嘉宾

《养生一点通》栏目组 组织编写
索尼◎编著

超值附赠
《妮家养生坊》
电视光盘
明星主播索尼的
美容养生
食疗秘笈



NLIC2970802956



化学工业出版社



金牌主持索尼的 养生养颜膳食

《养生一点通》栏目组 组织编写

索尼◎编著



NLIC2970802956



化学工业出版社

· 北京 ·

本书通过美容养颜篇、低脂减肥篇、滋补养身篇、调理健康篇和其他功效篇共5个部分,把主持人索妮的养生养颜精华心得奉予大家,以飨观众与读者,让爱美的你,在辛勤劳动之余,也能轻轻松松,3分钟搞定美容这件事。从内到外,散发出职业女性的成功之美。

图书在版编目(CIP)数据

金牌主持索妮的养生养颜膳食/索妮编著. —北京:化学工业出版社, 2012.05

ISBN 978-7-122-12630-6

I. 金… II. 索… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215068号

责任编辑:肖志明 李晓晨

封面设计:尹琳琳

责任校对:洪雅妹

版式设计:  壹诺设计
QQ:10846787

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 9½ 字数 200千字 2012年6月 北京第1版 第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

一个人真正能在大脑和内心当中储存下“养生”这个词，意味着什么呢？不应该意味着人到中年或者健康不再，不应该意味着亡羊补牢或者追悔莫及，而是应该意味着对生命、对人生、对自我开始产生最本质和最深刻的理解与尊敬。有了这份理解与尊敬，我们便有了更强的但却不是被迫的责任感；有了不可或缺的积极的心理暗示；有了不必担心懈怠的持久力；有了予己予人真正恰如其分的关爱，从而大大提升了我们都在渴望和求索的幸福感。这是我们养生的前提、保证和最重要的组成部分。

所以说“养生”不是用来赶时髦的；不是用来标榜生活品质的；更不是用来自己下药方的，而是一部相当严肃、深厚、广博，受用不尽的好书，值得我们一生研习的好书。那么，你是从什么年纪开始品读这部书的呢？40岁、30岁、20岁？当然是这个数字越小，我就越要恭喜你啦！

我主持《养生一点通》这档节目已经一年多了，从这几百期的内容中已是收获颇丰。更重要的是，在与专家的交流中，我发现了越来越多的共识，包括相同的理念、相似的方法，这让我欣喜不已。毕竟，能得到专业人士的认同，的确是莫大的鼓舞。这说明，我在自己长久以来的生活中，其实已经渗透进了许多养生的观念，并且在不知不觉中摸索和实践，归纳出了一些适宜的、见效的方法。只是以前，我处于懵懂，只知其然；而现在，通过节目中的理论填充，正所谓一拍即合，真正知其然亦知其所以然，这怎么能不令我深感快慰呢？

养生，绝不是物质条件达到某种“层次”之后才有资格谈的话题，反而是心智水平、个人素养、精神追求不断提升的人会更早意识、提炼和应用的。它是技能，但首先是思想。如果没有思想在先，学来的技能必然会流于浅表，收效自然也就打了折扣。

注重养生而且懂得养生的人，往往有一些相同或相似的特质和习惯，比如说：心胸宽阔，善于自我调整；不孤僻、不贫乏，生活丰富多彩；坚持不懈、规律生活、自律性极强等。举个有趣的例子，也是在这段时间我从节目邀请的多位专家身上发现的共同点：他（她）们几乎无一例外都是健康饮食、少食多餐！差不多每隔两到三小时吃少量东西，所以不会过度饥饿，更不会暴饮暴食。至于效果，很明显，他（她）们，无论到什么年龄，体型和状态都保持得很好！

《妮家养生坊》曾是《养生一点通》栏目中的一个实操板块，因为篇幅所限，呈上的都是易懂易学的养生推荐。无论汤羹、粥品、凉菜、茶饮，虽然简单，却无一不包含了药食同源的精妙医理，正是平凡之中见不平凡呐！而我在镜头前的一通手忙脚乱，不是在教大家，而是和大家一起来学。这种机会和体验，对我来说，可以用四个词概括：新鲜、快乐、实用、分享！而我希望这本书，带给大家的，还不止于此哦！

“养生”这个词我们又该怎样来理解呢？“养”：滋养、补养、调养。“生”：生息、生命、生活。美好的生活要有健康的身心，所以养生也包含养心，而且养生必先养心，因为“心”是指导我们终生的统帅，它需要足够强大、稳固、也需要

足够睿智、平和。

写在这儿，在所有这些文字当中，我始终围绕的核心相信大家已经明晰。我们的身体出了问题经常可以通过症状了解，而我们的思想心态是否健康平衡却需要更细微、深入、智慧的审视与调节。我相信，一个过度惜命的人和一个不珍惜生命的人都不可能做到真正的“养生”，而只有具备我开篇所述的种种认识、心态和能量的人，才会是“养生”一词的最佳注解！

你发现了吗？所有养生达人都很年轻，不是青春期那种娃娃脸的年轻，而是颇有内容的年轻！这种年轻，是值得我们永远珍惜的瑰宝，因为它蕴藏着活力与希望、智慧与力量！我爱这种年轻！相信你也一样！





Part1 | 美容养颜篇



01. 益母参竹茶	难易程度：★★☆	12
02. 益母草鸡蛋汤	难易程度：★☆	16
03. 莲子薏仁汤	难易程度：★	20
04. 白雪飘香三仁行	难易程度：★	22
05. 桑葚糯米粥	难易程度：★	26
06. 鸡蛋三丁	难易程度：★★☆	28
07. 松仁鹌鹑蛋	难易程度：★★☆	31
08. 荷叶山楂薏米茶	难易程度：★☆	34
09. 玫瑰枣蜜茶	难易程度：★	36
10. 木瓜煲红枣莲子	难易程度：★★☆	38
11. 冰糖莲藕茶	难易程度：★	41
12. 木瓜鲜奶汁	难易程度：☆	42
13. 耳环石斛茶	难易程度：☆	45
14. 黑木耳红枣汤	难易程度：★	47

Part2 | 低脂减肥篇

15. 白菜沙拉	难易程度：☆	50
16. 极嫩低脂蛋羹	难易程度：★★☆	53

17. 原味蒸蔬菜	难易程度：★★★	57
18. 火龙果牛奶汁	难易程度：★	61
19. 金银花鸡蛋汤	难易程度：★★☆	62
20. 罗汉冬瓜茶	难易程度：★★	64

Part3 | 滋补养身篇

21. 桂圆雪梨汤	难易程度：★	69
22. 香菠炒牛柳	难易程度：★★★★☆	71
23. 核桃羊肉粥	难易程度：★★★	74
24. 散寒羊肉汤	难易程度：★★★★☆	76
25. 红桃杜仲饮	难易程度：★★	80
26. 三红汤	难易程度：★★	84



Part4 | 调理健康篇

27. 参芪红枣粥	难易程度：★★	88
28. 田七核桃茶	难易程度：★	91
29. 橘子生姜饮	难易程度：★★	93
30. 香蕉红枣玉米羹	难易程度：★★★	95
31. 鲜藕茶	难易程度：★★	99
32. 益智茯神饮	难易程度：★★★	100
33. 茯苓核桃粥	难易程度：★★★	103
34. 葱白枣饮	难易程度：★★★	105

35. 三味安眠汤	难易程度：★★	107
36. 五神汤	难易程度：★★☆	109
37. 白玉珊瑚卷	难易程度：★★★	113
38. 柠檬苦瓜汁	难易程度：★	117

Part5 | 其他功效篇

39. 紫菜黄瓜芝麻汤	难易程度：★★☆	120
40. 银杞明目汤	难易程度：★★★☆	124
41. 醒脑明目饮	难易程度：★☆	128
42. 润肠通便枸杞饮	难易程度：★	130
43. 补钙虾皮豆腐汤	难易程度：★★☆	133
44. 助消化红豆香芋糕	难易程度：★★	134
45. 生发饮	难易程度：★☆	136
46. 解酒葛根菊花茶	难易程度：★	138
47. 去口臭鲜菜叶汁	难易程度：★☆	141
48. 提食欲山楂茶	难易程度：★	142
49. 化湿藿香姜枣饮	难易程度：★☆	144

附录 索尼健康心得专访	147
《妮家养生坊》主创手记	150





Meirongyangyanpian

美容养颜篇

Part 1





01 益母参竹茶

难易程度：★★☆

女生们除了爱给自己画上美美的妆容外，也渐渐开始强调内在美——养生、保养等，为的是获得一个更健康的身心。这样的我们当然是更完美的百分百女孩。索妮先给大家推一道能够让我们既健康又美

丽的益母参竹茶。它的功效很直接：美容、养颜、益气、生津。听上去很诱人吧，所有爱美的女性朋友们一定很有兴趣了，下面就马上奉上它的制作秘诀哦。



◎ 索尼私享心得

大家知道吗，益母草对女性朋友生理期有一个很好的调节作用，因为它有去瘀生新的功效。而西洋参能够静心、安神，而且也能够提高我们的记忆力，应该说对于防止疲劳也非常有帮助，经常加班的女孩子更要多注意身体。至于玉竹呢，它有滋阴润肺、养胃生津的功效。猕猴桃是水果中的美容大王，含有超多的维生素C，所以也对美容有非常好的功效，能让我们的

皮肤轻易“水噹噹”。至于枸杞，除了大家一般知道的明目功能外，还有滋补的功效。

II 材料：

西洋参	6克
玉竹	20克
益母草	5克
枸杞	10克
猕猴桃	半个
蜂蜜	适量（根据个人口味调节）



制法

1. 西洋参、玉竹、益母草，加3碗水，小火煮15分钟。

2. 奇异果切丁后，与枸杞一起放入杯中，倒入煮好的茶饮，最后再加入适量的蜂蜜调味即可。

注：枸杞子冲泡和煮的功效是一样的，最后加，一方面比较漂亮，另一方面保持营养。

步骤详解

益母大家听着耳熟吧，就是益母草；另外这道养颜茶还需要有西洋参、玉竹和枸杞，都是好东西。益母草准备5克，西洋参6克，玉竹我们需要20克，外加枸杞10克；另外我们还需要准备半个奇异果，也就是猕猴桃，要提前去好皮，为的是我们更好操作。另外还要准备的

就是适量的蜂蜜，是最后来调味用的。而且蜂蜜的滋润、养颜的功效相信大家也都很清楚了。

首先，要把西洋参、玉竹和益母草先放入锅中加水煮15分钟，这也是我们这道药饮称作益母参竹茶的原因。至于枸杞和奇异果，经过洗净处理之后先把它放入杯子里面待用。

我们可以选择半个猕猴桃将它切成丁，奇异果和枸杞处理后放入杯中，红红绿绿的会非常漂亮，建议选一款足够大的杯子来盛放它们，颜色鲜艳的食材搭配在一起，一看就非常吸引人，叫人胃口大开。

等过了15分钟后，药汁就已经煮好，可以关火了。最后一步，别忘了我们还有蜂蜜，倒入适量的蜂蜜，有滋润肌肤的功效，也是倍受姐妹们推崇的。

● 妮家小窍门

在家中经常调制一些类似这款健康药饮的姐妹们，建议大家要准备几个小的纱布包，以备随时可以使用，又不会让药材混在一起，另外，也可以准备滤网。

⊖ 注意事项

要提醒大家，虽然益母草对女性调经非常有好处，但是如果大家正是处在这个生理期当中的话，不建议或者说要少喝它。另外如果有腹泻问题的朋友的话，这款益母参竹茶也是要慎用的。





02 益母草鸡蛋汤

难易程度：★☆☆

益母草我们已经了解到是有调经止痛的功效，除了前面我们学到的益母参竹茶之外，还有一款更加经济简单的汤类推荐给大家。那就是益母草鸡蛋汤，这款菜谱当中还会搭配有红枣，同样具有美容养颜的功效。