

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

图书基本信息

书名：<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

13位ISBN编号：9787122126306

10位ISBN编号：7122126307

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：索尼 编著

页数：145

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

前言

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。

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。

写到这儿，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。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

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！

<<金牌主持索妮的养生养颜膳食>>

内容概要

《金牌主持索妮的养生养颜膳食》把主持人索妮的养颜养生精华心得奉与大家，让爱美的你，在辛勤劳动之余，也能美味美貌两相宜，从内到外，散发出职业女性的成功之美。

《金牌主持索妮的养生养颜膳食》主播台前端庄秀丽，醇美嗓音尽显知性本色：舞台上形象多变，戏剧表现张力十足；生活中低调内敛，更会关爱自己与亲友，把生活的乐趣融入日常点滴中。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

作者简介

索尼，光线传媒王牌节目主持人，她主持的《娱乐现场》，被称为“娱乐圈新闻联播”。此外，还主持过《影视风云榜》、《王牌群星会》以及多场大型颁奖礼、慈善公益活动等。并多次出演电视、电影角色。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

书籍目录

Part1 美容养颜篇

- 01.益母参竹茶
- 02.益母草鸡蛋汤
- 03.莲字薏仁汤
- 04.白雪飘香三仁行
- 05.桑葚糯米粥
- 06.鸡蛋三丁
- 07.松仁鹌鹑蛋
- 08.荷叶山楂慧米茶
- 09.玫瑰枣蜜荣
- 10.木瓜煲红枣莲子
- 11.冰糖莲藕茶
- 12.木瓜鲜奶汁
- 13.耳环石斛茶
- 14.黑木耳红枣汤

Part2 低脂减肥篇

- 15.门菜沙拉
- 16.极嫩低脂置羹
- 17.原味蒸蔬菜
- 18.火龙果牛奶汁
- 19.金银花鸡蛋汤
- 20.罗汉年瓜茶

Part3 滋补养身篇

- 21.桂圆雪梨汤
- 22.香菠炒牛柳
- 23.核桃羊肉粥
- 24.散寒羊内汤
- 25.红桃杜仲饮
- 26.三红汤

Part4 调理健康篇

- 27.参芪红枣粥
- 28.田七核桃茶
- 29.橘子生姜饮
- 30.香蕉红枣玉米羹
- 31.鲜藕茶
- 32.益智茯神饮
- 33.茯苓核桃粥
- 34.葱白枣饮
- 35.三味安眠汤
- 36.五神汤
- 37.白玉珊瑚卷
- 38.柠檬苦瓜汁

Part5 其他功效篇

- 39.紫菜黄瓜芝麻汤
- 40.银杞明目汤

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

- 41.醒脑明日饮
 - 42.润肠通便枸杞饮
 - 43.扑钙虾皮豆腐汤
 - 44.助消化红豆香芋糕
 - 45.生发饮
 - 46.解酒葛根菊花茶
 - 47.去口臭鲜菜叶汁
 - 48.提食欲山楂茶
 - 49.化湿藿香姜枣饮
- 附录 索尼健康心得专访
《妮家养生坊》主创手记

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

章节摘录

版权页： 插图： 松仁鹌鹑蛋 难易程度： 有没有一点喜欢上做菜了呢？

索尼再继续给大家推荐一款有关美容养颜方面的靓菜——松仁鹌鹑蛋，听起来是不是就很好吃，大家不要认为一些养生的食物，听上去就会让人没胃口，带着药味儿的。

这款松仁鹌鹑蛋不仅名字好听，做好了之后色彩也很漂亮，口味更是清爽，索尼相信大家也一定会很喜欢的。

从养生功效的角度来说，松仁自古以来就作为滋身养体、回春不老的健康食品，经常食用的话能保持旺盛的活力；而鹌鹑蛋也是很好的滋补品，具有补气益血、强筋壮骨的功效，被认为是“动物中的人参”。

这两种食材搭配在一起，特别滋补血气，要想让脸部不再是单调的白，就要吃吃它们哦。

松仁里面含有大量的植物脂肪，但是大家不要一听到脂肪两个字就很害怕，其实补充适当的脂肪，对我们的身体是很好好处的。

虽然这款药膳的食材名字很简单，但是我们需要的食材会稍微多一些，不然怎么能做出又漂亮又美味又营养又不一样的美食呢。

先说主食材部分，松仁大约需要20克，鹌鹑蛋可根据不同的人调整，大约准备12个；另外我们需要准备的是火腿片，改刀备用，还有西兰花、木耳（泡发后洗净）、再准备适量的姜片，以及做凉菜必不可少的调味料：这道菜除了盐、味精之外还需要一点糖来调味。

当然我们还需要一点食用油，因为这道菜是要下锅过油的。

看到这么多食材可千万别担心麻烦，索尼会教你一步步来做。

先将西兰花切好，火腿片也改好刀，就可以把锅放在火上，在锅内稍微放一点油，再放入几个姜片，用来爆香。

然后我们就要加一点水，水开了之后呢，要按照顺序来放入这些材料：鹌鹑蛋、木耳、火腿片。

煮得差不多熟之后再把西兰花加进去，最后倒入松仁。

当食材煮出的汁收得差不多的时候，适量放八一点点的糖、味精和盐，家里有熟鸡油的话，还可以淋上一点熟鸡油添加风味，好啦，这道菜就完成了。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

媒体关注与评论

“首先呢，我们用葱花炆个锅……”刺啦——镜头中，炒勺不停地翻动，一股香味顿时弥漫在演播室里。

这个时候，在场外随时standby的我们都会不由自主的互相对视，压低嗓子大呼：“好香呀！我饿了……”“接下来，我们把辣椒切丁，放到锅里面，提个辣味儿……”身旁久经沙场的摄像大哥终于忍不住了，开始偷偷地问：“还有几期呀……”是的，没错儿，我们都饿了……——这就是录制《妮家养生坊》时最常出现的场景。

通常，我们会把多期节目放在一起录制，由于录制时间较长，大家都要忍着饥饿接受这样的考验：作为编导的我们，需要忍住口水，把香喷喷的成品在镜头前摆出精致的模样；镜头后的摄像大哥，需要强装镇定地一遍又一遍用各种角度把成品完美的呈现出来；导播间的导播老师，需要在切换美食镜头的同时，故作轻松的以水代饭。

没办法，谁叫我们是把制作健康美食当成工作的电视人呢！

——编导 聂子秋 做这个节目将近一年的时间了，这让以前几乎不进厨房的我们慢慢也成了美食家，而且还能举一反三，创造新菜品。

记得有一次，要做的原本是巧克力葡萄干，就是把普通巧克力融化后加入葡萄干，再用锡纸包上，冷却后就成了自制的“费列罗”。

现场制作时，大家觉得葡萄干太过单调了，其实可以做得更好吃、更有创意。

于是我们决定放入玉米酥、腰果碎，做成了我们自己的“费列罗”。

其实，在做美食的时候，说不定什么东西会刺激你的灵感，创造出新美味。

《妮家养生坊》是否会给您带来灵感呢？

——编导 田艳丹 我平时就很喜欢做菜，所以刚开始做《妮家养生坊》时还欣喜得很，但是等到真正着手才知道在电视里做菜，其实远比不上生活中的享受和有趣，从找选题到写脚本，从准备食材到筹备现场道具，甚至每一道菜几种食材、需要几个盆碗都会提前在心里思量好，导致每次录棚前我都会很难入眠，半夜突然想起哪道菜缺了一个勺子……现在，我已没有了当初的紧张和忧虑，早已得心应手。

妮家让我熟悉了美食节目的制作流程，最重要的是我在这个过程中学会了健康养生的生活方式，受益匪浅。

——编导 李朋 做美食，讲究色香味俱全，光是卖相这一点就非常值得学习。

几百期节目录下来，我们这些编导已然变成了改刀师傅，在每期节目录制之前都要切各种主菜、辅料，以便美女主持索尼姐在录制的时候能够节省时间。

这要求我们不仅要在原料的选择、颜色和品种的搭配上下功夫，还要练就刀工和摆盘的设计审美。

慢慢的大家都成了“大师傅”，辛苦却也快乐着！

——编导 徐赛男 从夏日特饮到冬季热腾腾的炒菜，《妮家养生坊》也在不知不觉中走过了一年。

商议菜谱、录前采购、现场烹调，每次录制节目就像自家下厨请客吃饭那般热闹，有多少人能在工作中享受家一样的感受呢？

希望这个节目能得到越来越多观众的喜欢，让你不再为吃什么而犯愁！

——编导 李辅安 这里没有华丽丽的食材，却是美滋滋的享受；这里富含丰富的营养物质，维生素ABCDE，都是精华；这里包治各类疑难杂症，气血凝滞、肾气不足、心情郁结……让我们一起吃出健康，吃出美味。

——编导 麻少妮 话说这个小版块，我参与了讨论、设计、第一次的录制。

从最开始的专家参与，到美女养生主播的形象创立。

观众看到的，只有每期短短的五分钟，可是我们会非常精心挑选每一种原材料，亲自购买、亲自烹制。

养生，我们时刻与您一起学习着、快乐着、享受着！

——编导 杨夏梦 《妮家养生坊》是《养生一点通》栏目的一个版块，也是大家把节目里介绍的养生理念拿来进行实操的小天地。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

什么油可以用来煎炸、如何才是健康的烹饪方式、怎么做可以让少油少盐和美味兼得，就像以上编导所说，经过一年来的历练，大家都变成了大厨，要知道，最初买食材时，这里面的一些人甚至还分不清包菜和生菜！

制作电视节目是个复杂而系统的工程，虽然这个版块只有短短五分钟，但每束灯光、每次化妆等等环节一个都不能少，这是摄像、技术、后期等部门共同努力的成果。

现在，能把节目内容集结成册、将我们自己所学以纸质的形式和观众分享，实属我们大家的荣幸。

电视人在各个栏目中间穿梭是常事，人员变动较为频繁，《养生一点通》初创期的主创杨承青、邵峥等人也为此书立下了汗马功劳。

同时，将立体的图像转变成平面的图片也是个大工程，本书的责任编辑李晓晨在图片拍摄的过程中承担了大量工作，不辞辛劳和精益求精的态度令人感佩。

此书是《养生一点通》系列丛书的第一本，敬请关注栏目的后续动态。

您有任何建议都欢迎与栏目组取得联系，上微博@养生一点通吧！

养生一点通，生活更轻松，我们下期节目，再见喽。

——主编 张睿

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

编辑推荐

易学易用的传统药膳+专家点评

资深美女主播变身时尚健康达人

中医+美女+养生膳食

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

名人推荐

“首先呢，我们用葱花炆个锅……”刺啦——镜头中，炒勺不停地翻动，一股香味顿时弥漫在演播室里。

这个时候，在场外随时standby的我们都会不由自主的互相对视，压低嗓子大呼：“好香呀！

我饿了……”“接下来，我们把辣椒切丁，放到锅里面，提个辣味儿……”身旁久经沙场的摄像大哥终于忍不住了，开始偷偷地问：“还有几期呀……”是的，没错儿，我们都饿了……——这就是录制《妮家养生坊》时最常出现的场景。

通常，我们会把多期节目放在一起录制，由于录制时间较长，大家都要忍着饥饿接受这样的考验：作为编导的我们，需要忍住口水，把香喷喷的成品在镜头前摆出精致的模样；镜头后的摄像大哥，需要强装镇定地一遍又一遍用各种角度把成品完美的呈现出来；导播间的导播老师，需要在切换美食镜头的同时，故作轻松的以水代饭。

没办法，谁叫我们是把制作健康美食当成工作的电视人呢！

——编导 聂子秋做这个节目将近一年的时间了，这让以前几乎不进厨房的我们慢慢也成了美食家，而且还能举一反三，创造新菜品。

记得有一次，要做的原本是巧克力葡萄干，就是把普通巧克力融化后加入葡萄干，再用锡纸包上，冷却后就成了自制的“费列罗”。

现场制作时，大家觉得葡萄干太过单调了，其实可以做得更好吃、更有创意。

于是我们决定放入玉米酥、腰果碎，做成了我们自己的“费列罗”。

其实，在做美食的时候，说不定什么东西会刺激你的灵感，创造出新美味。

《妮家养生坊》是否会给您带来灵感呢？

——编导 田艳丹我平时就很喜欢做菜，所以刚开始做《妮家养生坊》时还欣喜得很，但是等到真正着手才知道在电视里做菜，其实远比不上生活中的享受和有趣，从找选题到写脚本，从准备食材到筹备现场道具，甚至每一道菜几种食材、需要几个盆碗都会提前在心里思量好，导致每次录棚前我都会很难入眠，半夜突然想起哪道菜缺了一个勺子……现在，我已没有了当初的紧张和忧虑，早已得心应手。

妮家让我熟悉了美食节目的制作流程，最重要的是我在这个过程中学会了健康养生的生活方式，受益匪浅。

——编导 李朋做美食，讲究色香味俱全，光是卖相这一点就非常值得学习。

几百期节目录下来，我们这些编导已然变成了改刀师傅，在每期节目录制之前都要切各种主菜、辅料，以便美女主持索尼姐在录制的时候能够节省时间。

这要求我们不仅要在原料的选择、颜色和品种的搭配上下功夫，还要练就刀工和摆盘的设计审美。

慢慢的大家都成了“大师傅”，辛苦却也快乐着！

——编导 徐赛男从夏日特饮到冬季热腾腾的炒菜，《妮家养生坊》也在不知不觉中走过了一年。

商议菜谱、录前采购、现场烹调，每次录制节目就像自家下厨请客吃饭那般热闹，有多少人能在工作中享受家一样的感受呢？

希望这个节目能得到越来越多观众的喜欢，让你不再为吃什么而犯愁！

——编导 李辅安这里没有华丽丽的食材，却是美滋滋的享受；这里富含丰富的营养物质，维生素ABCDE，都是精华；这里包治各类疑难杂症，气血凝滞、肾气不足、心情郁结……让我们一起吃出健康，吃出美味。

——编导 麻少妮话说这个小版块，我参与了讨论、设计、第一次的录制。

从最开始的专家参与，到美女养生主播的形象创立。

观众看到的，只有每期短短的五分钟，可是我们会非常精心挑选每一种原材料，亲自购买、亲自烹制。

养生，我们时刻与您一起学习着、快乐着、享受着！

——编导 杨夏梦《妮家养生坊》是《养生一点通》栏目的一个版块，也是大家把节目里介绍的养生理念拿来进行实操的小天地。

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

什么油可以用来煎炸、如何才是健康的烹饪方式、怎么做可以让少油少盐和美味兼得，就像以上编导所说，经过一年来的历练，大家都变成了大厨，要知道，最初买食材时，这里面的一些人甚至还分不清包菜和生菜！

制作电视节目是个复杂而系统的工程，虽然这个版块只有短短五分钟，但每束灯光、每次化妆等等环节一个都不能少，这是摄像、技术、后期等部门共同努力的成果。

现在，能把节目内容集结成册、将我们自己所学以纸质的形式和观众分享，实属我们大家的荣幸。

电视人在各个栏目中间穿梭是常事，人员变动较为频繁，《养生一点通》初创期的主创杨承青、邵峥等人也为此书立下了汗马功劳。

同时，将立体的图像转变成平面的图片也是个大工程，本书的责任编辑李晓晨在图片拍摄的过程中承担了大量工作，不辞辛劳和精益求精的态度令人感佩。

此书是《养生一点通》系列丛书的第一本，敬请关注栏目的后续动态。

您有任何建议都欢迎与栏目组取得联系，上微博@养生一点通吧！

养生一点通，生活更轻松，我们下期节目，再见喽。

——主编 张睿

<<金牌主持索尼的养生养颜膳食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>