

瘦身时代

港台明星健美时尚 (I)

邓达智等 (著)



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身时代. I: 港台明星健美时尚/邓达智, 杜惠东著.

—北京: 新世界出版社, 2001.8

ISBN 7-80005-622-8

I. 瘦... II. ①邓... ②杜... III. ①健美—基本知识
②健美—饮食营养学 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第058646号

著作权合同登记号: 京权 (图字) 01-2001-3320号

本书中文简体字版权由香港向日葵出版社有限公司独家
授予新世界出版社

瘦身时代

——港台明星健美时尚 (I)

作 者: 邓达智 杜惠东

责任编辑: 杨 彬

封面设计: 鼓 琴

责任印制: 李一鸣

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京百万庄路24号 邮政编码: 100037

电 话: 86-10-68995424 (总编室)

86-10-68320635 68995974 68994118 (发行部)

传 真: 86-10-68326679 68995974

电子邮件: nwpcn@public.bta.net.cn

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 32开

字 数: 65千字

印 张: 4

印 数: 1-20000册

版 次: 2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80005-622-8/G · 272

定 价: 20.00元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

作者的话



- 宫崎骏卡通片主角飞天红猪侠有一张尘封的陈年旧照，他害怕看到年轻时潇洒的自己，亦因此拒绝追求意中人，放弃爱情以至事业。
- 人，对自己的外形容貌都有一份主观的要求：撕开这层外皮，里边有一个真正的自己；只可惜那个真我迟迟未能显现。飞天红猪侠因事业重拾勇气，不知不觉外形转变，某天重新照镜，再认旧照片中的自己，发现猪样褪去，爱情信心回头，眼前一片光明。
- 英语说得好：You are what you eat, you are how you see.
- 你吃什么变什么，你变了什么便是你的人生对照镜。

鄧達智

《瘦身时代—港台明星健美时尚》不单只是减肥餐单，今天已不再时兴减肥。我们要求心态、外表与内体的健康。

请从 21 位你我都熟悉的不同年龄，性别的名人饮食经验告白中点燃启示，照亮你自己早已收藏尘封的陈年旧照片，重新再拾潇洒与信心。

出场序：

舒		淇
李	嘉	欣
周	润	发
成		龙
萧	芳	芳
章	小	惠
Rosemary		
陈	曼	玲
伍	咏	薇
郭	锦	恩
琦		琦
夏		梦
王		喜
李	乐	诗
张	玛	琍
曾	智	超
余	安	安
王	合	喜
原	子	镡
袁	洁	莹
邓	达	智

(排名不分先后)

责任编辑：杨彬

美术编辑：鼓琴

明星 Keep Fit 餐单

Shuqi Fanny

全 名：舒淇 Shuqi Fanny

出生地：台湾

居住地：香港、台湾

职 业：电影演员、广告红星

饮食餐单

早餐：一杯甘笋汁或其他果汁。

午餐：汤水，面条，蔬菜。

晚餐：各式肉类，鱼类，海鲜，蔬菜，另加她心爱的红酒。

养颜法宝：炖燕窝，戒吃牛肉及煎炸类。

邓达智评语

舒淇的美不似李嘉欣或刘嘉玲，她不符合那种选美会的标准，从某些传统角度来看，她甚至不算美，但她很吸引人。独特的笑容，自由自在的身体语言，围着她的是一团青春的阳光。如果张惠妹或李玟是新一代歌星的典范，舒淇则肯定是女明星的新模式：被公认为性感，但不妖邪，所以除了电影，她更可以成为化妆品、健康用品、

纤体用品等等需要健康外表去支撑的广告的代言人。

未看过舒淇的电影，她只是一个健康性感女神的传说，看过她的电影，甚至只是生力啤酒的广告，你将有另一番感受，她可以演戏而且演得很好，很吸引人。如何说？用老套一点的

说法，她是玛丽莲·梦露的东方化身，能演擅唱兼美丽性感，一种稀少的明星特质。所以我们都希望舒淇美丽，只要在电影或电视上听到她的笑声，我们也会受到感染。



编者按

尚有舒淇访问篇见P.48

Michelle Reis

全名：李嘉欣 Michelle Reis

出生地：香港

居住地：香港

职业：电影明星、广告皇后

饮食餐单

早餐：水果。

午餐：大鱼大肉，人生享乐，中午狂吃，较不易胖。

晚餐：鱼和菜，只吃七成饱。

宵夜：睡前尽量不吃宵夜。

邓达智评语

父为葡萄牙人，母为上海人的李嘉欣拥有西洋人与江浙人的优质遗传因子，清丽突出的五官，皮肤白皙，四肢颀长，不要以为天生大美人便有恃无恐，李嘉欣虽然自言在运动方面比较散漫，但平均每



星期也起码上健身房健身3小时；平时也爱爬山，跑步及爬楼梯以保持肌肉弹性。

Michelle强调：睡眠充足很重要。心境平和及以平常心处理娱乐圈是是非非亦重要，跟她一起拍了三四个月节目做主持拍档，多余的话她不说，安安静静十分老成可能是她成功特质之一，慎言与安静是美丽条件的重要部分。

编者按

尚有李嘉欣访问篇见P.52

Chow Yun Fat

全 名：周润发 Chow Yun Fat

出生地：香港

居住地：香港

职 业：著名演员、国际影星

饮食餐单

早餐：咖啡，面包，煎蛋，果汁一杯。更爱白粥，油条，中国茶或肠粉。

午餐：随意。拍戏时吃盒饭，日常有时吃炒粉面，间或吃中式点心。喜欢在家中吃简单的午餐，最好有蔬菜，饭后饮中国茶。

晚餐：广东老火汤必备（拍戏的日子除外），款式无所谓，由太太或母亲安排时令汤水。菜以鱼类 海鲜 蔬菜为主，年轻时爱肉食，现在食肉的分量减少，但也不戒吃。



杜惠东评语

今时今日的周润发，真是到了一个完美境界：作为一个香港演员，在本港早已是无敌影帝，如今跃上国际影坛，和奥斯卡影后级女星茱迪·福斯特合演世界名片《安娜与国王》，新片约又纷至沓来，任由他主动取选。他生活上当然是“十世也吃不完”，可说是“今天无憾，明日无忧”，人生到此真是至高境界。

但周润发对人态度依然亲切随和，一如他的饮食习惯十分简单。

编者按

尚有周润发访问篇见P.56

Jackie Chan

全 名：陈港生 Jackie Chan

艺 名：成 龙

出生地：香港

居住地：香港、澳洲、美国

职 业：演员、导演、武术指导、饮食投资

饮食餐单

早餐：每天早上都喝果汁，特别是跑步大量出汗之后，一定喝1公升左右果汁加1公升纯水，果汁以橙汁为主，有时则喝苹果木瓜混合汁。

午餐：拍戏时吃盒饭，鸡饭、叉烧饭或烧肉饭。不拍戏偶然吃得丰富一点，对吃没有要求，饱肚就可以。

晚餐：喜欢中菜和老火汤，广东的莲藕排骨汤，西洋菜生鱼汤百喝不厌。在香港拍戏每晚收工与同事去酒楼吃晚饭，这时会叫一盅炖鸡翅，喜欢翅汤味道。

宵夜：拍夜戏时会吃，运动量大，消化系统异常健全，不担心有肚腩。

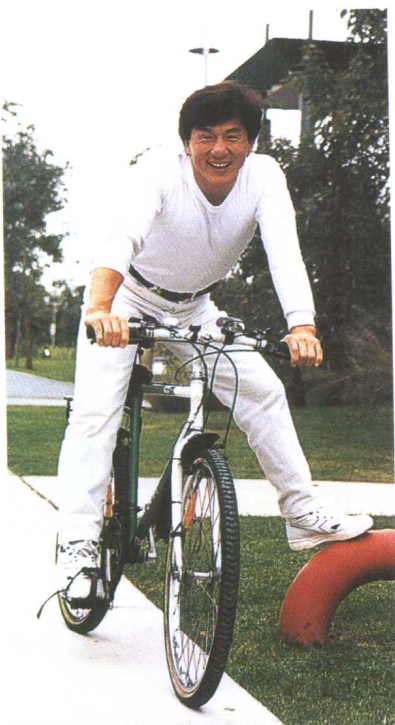
杜惠东评语

成龙不偏饮偏食，坚持运动，每日出汗，身体消化系统非常好，得天独厚地不易肥胖。今日

国际知名的他还坚守不浪费食物的习惯。日常餐叉烧饭、鸡饭、烧肉饭是陪着成龙在片场长大的“电影界三大基本饭”，他自言至今仍是百吃不厌，他说吃了饭去开工那种感觉很快乐。

成龙对朋友兄弟很豪气，但日常饮食习惯则非常朴实，例如他觉得上酒楼花费上万元吃

一只鲍鱼太贵，除非应酬，否则他不舍得吃。他会记起当武师的日子每天工资百元，钱要花在值得的地方。成龙的可贵在于饮水思源，忆苦思甜。



编者按

尚有成龙访问篇见P.61

Josephine Siu



全 名：萧芳芳 Josephine Siu

出生地：上海

居住地：香港

职 业：演员、护苗基金会创办人

饮食餐单

早餐：一杯饮品，一块面包或几块饼干。

午餐：通常开怀大吃，喜欢什么便吃什么。

下午茶：一样开心地吃，法国吐司是最爱。

晚餐：稍作节制，以清淡为主，吃得很少，回香港后以中餐为主。

保健心得：每天喝几大杯水是必要的，近年因耳疾而放弃喜爱的 Cappuccino（意大利咖啡）。

邓达智评语

萧芳芳已届中年，两个女儿亦已进入大学，腰肢还那么纤细那么直，真是天生丽质。原来芳芳有她的保腰大法，自16岁至36岁，芳芳每夜上床前必穿上腹带同睡。美丽都有代价，与腹带同床20年之后，芳芳长留美腰名。

芳芳是个颇具气质的人，她最满意自己的印堂，她说身体其他部分只是一种形，但印堂却是神采，容颜流逝无声，她注重的是精神。

从小到现在，芳芳的修长纤瘦身材一直令影视圈内外各界人士艳羡不已，14岁时著名算命家董慕节曾为她批命，其中一项：大肥之物不可食。可见芳芳从小在吃方面警觉性极高。

编者按

尚有萧芳芳访问篇见P.68

Teresa Chang

全 名：章小蕙 Teresa Chang

出生地：香港

居住地：香港

职 业：时装店女老板

饮食餐单

早餐：水果、果汁、咖啡、吐司、蛋与培根
(简直是玩命吃！)

午餐：为免妨碍工作，简单点，沙拉、三明治便可。

晚餐：喜欢吃的便吃，不拘鱼或肉。和她一起吃晚饭，她爱吃大片牛肉，喝葡萄酒，饭后甜品必备。

邓达智评语

这个香港出生，在修女学校成长，在北美洲度过少女期的美丽女人并非一只单薄花瓶。生活起了变化，要承担一切责任时，她找着了一个可行点子，还在极短时间内跃升成为新一代的时装零售业女强人。

我们在巴黎吃了几顿晚饭，去了几趟著名餐厅Angelina品尝下午茶，不用细细访问，从侧面

便可看出这位公认美女的饮食习惯。

不说她如何对待饮食，先说她的运动：对不起，章小姐最大的运动量来自她过去逛街购物及今天的奔波劳碌。

她说：运什么动？还没累死？只有那些名媛小姐太太睡到日上三竿，才需要请个私人trainer（教练）做健身！



编者按

尚有章小蕙访问篇见P.73