

魅力美人 120 招：

订作属于自己的完美标准，

饮食、保养、运动：

预约一个迷人的自己！

魅力 美人120招

MEI LI MEI
REN 120 ZHAO

林秋香 编



内蒙古人民出版社

魅力美人 120 招：
订作属于自己的完美标准
饮食、保养、运动：
预约一个迷人的自己！

魅力 美人 120 招

MEI LI MEI
REN 120 ZHAO

林秋香 编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力美人 120 招 / 林秋香 编 ——呼和浩特: 内蒙古

人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-5077-2026-8

I. 魅… II. 林… III. 女性—生活—基本知识

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003738 号

魅力美人 120 招

林秋香 编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

江苏文源印务有限公司印制

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 60 字数: 500 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-1000 册

ISBN 7-5077-2026-8 定价: 48.00 元

CONTENTS

作者序——私房保养秘诀大公开! 11

编辑开场白: 魅力美人 120 招——

订作属于自己的完美标准 12

量杯/量匙换算 vs 质量单位换算 13

PART I..... 14

● 美 白

- 1 小红莓生菜沙拉
- 2 美白滋润面膜
- 3 黑糖美容松饼
- 4 牛奶、优格美容法
- 5 山楂拌野蔬
- 6 晶莹白皙小秘诀

● 去 斑

- 7 桂茯苓去斑双耳羹
- 8 治疗雀斑 6 妙招
- 9 挥别“斑斑点点”
- 10 薏仁莲子炖土鸡
- 11 樱花虾丝瓜煎蛋
- 12 天然去斑食物 5 种

● 紧致肌肤

- 13 什锦锅烧
- 14 让肌肤透出水嫩
- 15 黄豆烧蹄花
- 16 紧实脸部的按摩
- 17 杏片毛豆鸿禧菇
- 18 美丽您的脸



● 抗 痘

- 19 马蹄绿豆汤
- 20 不再油光满面
- 21 粉刺预防 7 大法
- 22 鸡茸翡翠羹
- 23 咸凤梨苦瓜汤
- 24 青春战痘法



● 黑眼圈

- 25 红花鲜玉带
- 26 为什么会有“熊猫眼”
- 27 摆脱“熊猫眼”
- 28 桑椹沙拉虾球
- 29 当归三子汤
- 30 抗黑眼圈 6 招

PART2..... 38

● 瘦 身

- 31 红曲酱双蔬
- 32 一级棒的 9 种塑身食物
- 33 鱼腥草罗汉果茶
- 34 塑身减肥操之一
- 35 山楂金桔茶、洛神金桔茶
- 36 塑身减肥操之二
- 37 萝卜泥抹茶面
- 38 浴缸内的塑身法



●脸变小

- 39 订作一个瓜子脸
- 40 薏仁冬瓜汤
- 41 杏仁茯苓薏仁奶酪
- 42 在家进行小脸运动
- 43 瘦脸 10 招



●平小腹

- 44 白灼小油菜、水京菜
- 45 拒当小腹婆
- 46 老茶柠檬水
- 47 办公室运动消除您的米其林肚
- 48 味噌海藻萝卜汤
- 49 迷人“腰精”体操

●纤腿

- 50 四季豆玉米笋
- 51 消除大腿赘肉运动
- 52 双腿保养按摩
- 3 星期 3 分钟翘臀法
- 53 赤小豆鲤鱼汤
- 54 塑造完美臀形腿型



● BYE — BYE 肉

- 55 告别蝴蝶袖 2 步骤
- 56 黄耆升麻肉片汤
- 57 黄耆黑豆辣椒茶
- 58 手臂瘦身操
- 59 玄米醋牛蒡
- 60 美肩曲线运动



PART3.....62

● 抗皱纹

- 61 对抗鱼尾纹
- 62 芦笋鳕鱼卷
- 63 竹笙炖双宝
- 64 冷水洗脸小心洗出皱纹
- 65 白木耳荸荠炖桂圆
- 66 摆脱魔“皱” 5 种按摩 DIY

● 防老化

- 67 拔丝双芋
- 68 肌肤十大美丽法
- 69 不怕电脑辐射
- 70 翠玉白花玉带
- 71 松子什锦野菇
- 72 别让颈部透露了您的年龄



● 双眼有神不浮肿

- 73 海鲜荞麦面
- 74 赶走讨厌的眼袋 5 秘方
- 75 桑叶菊花茶
- 76 眼睛疲倦 3 起因
- 77 玉米蔬菜汤
- 78 消除眼睛疲劳，拥有明亮双眸



● 去油光

- 79 加味蒜子田鸡
- 80 光滑神采敷、去痘甩油光
- 81 油性肌肤变清爽
- 82 红曲紫苏梅凉面
- 83 鲜茄高丽菜苗
- 84 油性肤质的去痘敷脸方

● 丰胸

- 85 山药苹果牛奶
- 86 丰胸运动
- 87 上汤焗虾
- 88 紧实胸线运动一
- 89 味噌蛋包
- 90 紧实胸线运动二



PART4.....88

●好发质

- 91 梳发更健康
- 92 黄精首乌牛肉
- 93 杜仲女真子腰花
- 94 5种对秀发有益的食物
- 95 芝麻糖衣核桃
- 96 正确的洗发步骤

●好体力

- 97 元气汉堡
- 98 上班族“健康操”之一
- 99 山药羊肉
- 100 上班族“健康操”之二
- 101 四君牛肉汤
- 102 上班族“健康操”之三

●MC 规律不痛经

- 103 经期“五不宜”
- 104 麻油药膳鸡汤
- 105 蜜枣红糖益母茶
- 106 痛经有原因
- 107 麻油桂圆煎蛋
- 108 月经与身体健康息息相关



●好入眠

- 109 橙汁鸭片
- 110 10个好入睡的方法
- 111 百合茯苓银耳汤
- 112 女人冬天如何不怕冷
- 113 燕麦桂圆粥
- 114 泡脚好入睡



●健康身体

- 115 女性健康饮食法
- 116 意式鲜茄鸡块
- 117 起士蘑菇炒蛋
- 118 让血管保持年轻的4种食物
- 119 鲑鱼香松饭团
- 120 少吃红肉多健康





作者序

私房保养秘诀大公开！

越是文明进步的社会，人们的身体就有越多的文明病，而肥胖就是文明病中最常见、也是大家最在意却又不知如何去阻止的问题。其实，饮食习惯的改变与现代化设备的发展让人越吃越多、越动越少。但是，食物越精细，营养流失就越多，当油脂味取代了食物原本的清淡雅味，大家的健康也亮起了红灯；另外，工作压力造成心理、情绪上的起伏，好吃懒动导致的肥胖等都是万病之源。如何让爱美及爱家的你能兼顾工作与家庭，健康与美丽一同拥有？请好好地利用这本《魅力美人120招》——通过饮食、保养、运动，预约一个迷人的自己！

爱美是女人的信念，但经常会因为选错了方向，花了很多钱却得不到所要的效果。我常提醒大家一句话，就是：“爱美第一件事就是从饮食做起，吃对食物比买一堆保养品更能够让你健康、美丽。”女人需要花更多的时间来关心自己身上的变化，改善自己的健康问题及改变不满意的肥胖部位，让你成为有自信的现代美人，享受每天快乐的生活，这才是真正的“美丽人生”！在《魅力美人120招》中，有59道让你轻松制作、更能安心享用的菜肴，还有60多种保养、运动的方法，都是多年来的私房诀窍，提供你作为参考。

女人是家人的健康保护者，用更有效率的时间去料理三餐，用更健康的概念去选择食物，用更正确的方法去满足身体的需求，相信你会是个健康美丽的时尚美女，祝福你！



- * 恩承居餐厅负责人
- * 担任中视“欢喜大补帖”节目主持人
- * 担任中视卫星“养生御膳坊”节目主持人
- * 华视“认识中华”烹调示范
- * 录影带发行中国台湾、日本、新加坡、香港及美国等地，广受海内外华人喜爱
- * 北区各农会担任授课教师

林秋香

编辑开场白

魅力美人 120 招 ——●

订作属于自己的完美标准

你对自己满意吗？

女人对自己的标准越来越高。总是想要身材再纤细一点，肤质再晶莹白皙一点，体力、活力再充沛一点……根据针对女性所做的问卷调查，列出姐妹们最想要改变自己的前 20 名排行榜，包括：

- | | |
|---------|-----------------|
| 1. 脸变小 | 11. 双眼有神不浮肿 |
| 2. 美白 | 12. BYE — BYE 肉 |
| 3. 去斑 | 13. 去油光 |
| 4. 瘦身 | 14. 抗痘 |
| 5. 抗皱纹 | 15. 丰胸 |
| 6. 防老化 | 16. 好发质 |
| 7. 平小腹 | 17. 好体力 |
| 8. 纤腿 | 18. MC 规律不痛经 |
| 9. 紧致肌肤 | 19. 好入眠 |
| 10. 黑眼圈 | 20. 健康身体 |

请到有“药膳美人”之称的秋香老师，帮助设计规划出《魅力美人 120 招》，让现代女性更迷人、更完美！



秋香老师私房保养秘诀大公开!

许多人都频频询问秋香老师的美丽养生方法,到底是什么让实际年龄成为永远的秘密?在这本《魅力美人120招》中,秋香老师将私房保养秘诀统统公开!内容除了包括对曲线、肌肤有益的59道菜肴(每道菜肴都有详细的材料、做法、TIP)之外,还有秋香老师首次“曝光”的“魅力多一点”,公开平日居家私房保养、运动的秘诀共60多招,同时搭配步骤照片,易懂、易学,欢迎你也一起加入,利用全方位的饮食、保养、运动,预约一个迷人的自己!

量杯 / 量匙换算

1 公升=1000ml

1 杯=240ml=16 大匙

1 大匙=3 小匙=15ml

1 小匙=1 茶匙=5ml

1/2 小匙=2.5ml

1/4 小匙=1.25ml

质量单位换算

1 公斤=1 千克=1000 克

1 公斤=2 市斤

1 市斤=10 两

1 两=10 钱



不同量杯、量匙与质量对照表

名称	量杯	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
盐	180 克	14 克	4~5 克	2~3 克	1~1.5 克
砂糖	180 克	15 克	4 克	2 克	1 克
细砂糖	108 克	9 克	3 克	1.5 克	0.75 克
醋	250 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
油	228 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
太白粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克

. PART 1



美白

- 1 小红莓生菜沙拉
- 2 美白滋润面膜
- 3 黑糖美容松饼
- 4 牛奶、优格美容法
- 5 山楂拌野蔬
- 6 晶莹白皙小秘诀

紧致肌肤

- 13 什锦锅烧
- 14 让肌肤透出水嫩
- 15 黄豆烧蹄花
- 16 紧实脸部的按摩
- 17 杏片毛豆鸿禧菇
- 18 美丽您的脸

黑眼圈

- 25 红花鲜玉带
- 26 为什么会有“熊猫眼”
- 27 摆脱“熊猫眼”
- 28 桑葚沙拉虾球
- 29 当归三子汤
- 30 抗黑眼圈 6 招

去斑

- 7 桂茯去斑双耳羹
- 8 治疗雀斑 6 妙招
- 9 挥别“斑斑点点”
- 10 薏仁莲子炖土鸡
- 11 樱花虾丝瓜煎蛋
- 12 天然去斑食物 5 种

抗痘

- 19 马蹄绿豆汤
- 20 不再油光满面
- 21 粉刺预防 7 大法
- 22 鸡茸翡翠羹
- 23 咸凤梨苦瓜汤
- 24 青春战痘法

