

想瘦就瘦

你我的 **완벽한**
美丽韩情
완벽한

韩流指标 制造潮流最高点

韩
情
时尚

美味 + 缩胃
孙艺珍食谱 N 则
韩国女星们的瘦身百宝箱



纯净诱惑 赶走毒素成功减重
♥ 超IN减肥怪怪法, 你想试试吗?
自然 UP 拒绝“假奶”
淘宝韩国瘦身专家解析
占星公主全智贤瘦身大演讲:
朝着骨感星美人出发!

韩流入“煮”新势力
脸部瑜伽概念运动

★ 限量500卡的
款韩国经典菜
韩式游戏: 看你的减肥误区

风靡韩国的彩虹食谱
韩国美人最“哈”——**泡澡瘦身**
找对症候群, 变身小腰精

Korea beauty way of your body
韩式美人身材大检阅

野蛮女友的**“野蛮瘦腿法”**
宋慧乔 > 四色柠檬瘦佳人

附赠
白嫩天书
打造完美好肌肤

想瘦就瘦

NICO
美人会
时尚韩情丛书

你我的美丽韩情

●《时尚韩情丛书》编写组 编

德宏民族出版社

완벽한



总策划: 匡吉
视觉装帧: 美工厂

图书在版编目(CIP)数据

时尚韩情丛书——你我的美丽韩情(六) / 《时尚韩情丛书》编写组 编
—德宏: 德宏民族出版社, 2006.4

ISBN 7-80525-949-6

I.时… II.时… III.美容—方法—韩国 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第029736号

书 名: 时尚韩情丛书——你我的美丽韩情(六)

作 者: 《时尚韩情丛书》编写组 编

主 编: 王璇子

出版·发行: 德宏民族出版社

社 址: 潞西市青年路1号

邮 编: 678400

电 话: 0692-2124877

网 址: www.dmpress.net

责任编辑: 王稼祥

责任校对: 多镜明

封面设计: 蒋新华

创意统筹: 提君 文笛

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 大16

印 张: 30

字 数: 360千

版 次: 2006年5月第1版

印 次: 2006年5月第1次

印 数: 1-5000套

书 号: ISBN 7-80525-949-6 / K · 187

定 价: 全六册: 60.00元

告读者: 如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与本社联系调换

韩式美人

身材大检阅



“绝色美女”、“倾城美女”……这些词统统过时了！2006年韩国美人们提出最新的美人概念就是“黄金美女”！

你一定不知道什么是“黄金美女”吧？就让小编来告诉你！掌握了评判“黄金美女”的标准——“黄金比例”，你的美丽变身计划才能真正做到有的放矢哦！

黄金身材

你应该是几头身？

“九头身美女”这个词你应该不会陌生吧？台湾的吴佩慈、日本的安室奈美惠都有这样的称号。一般东方女性，7.5头身就很标准了！

- 1头：头顶~下巴
- 2头：下巴~乳头
- 3头：乳头~腰际
- 4头：腰际~大腿
- 5头：大腿~膝盖
- 6头：膝盖~小腿
- 7~7.5头：小腿~脚底

黄金曲线

在身材的部分，比如三围等，都一样有黄金比例哦！想追求你的完美曲线，就看看下面的数字吧~

上下身比例

以肚脐为分界，分上、下半身，若全身：下半身=下半身：上半身=1：1.618

【举例】

身高150cm，下半身90cm，上半身60cm，比例少于1.618。
穿上鞋高7cm的鞋子，才能达到黄金比例。
→身高157cm，下半身97cm，上半身60cm，下半身：上半身=1.617

身体7围

整形医学会公布东方女性的黄金比例，以160公分为例：

- * 臂围15%=24cm
- * 胸围53%=85cm
- * 下胸围43%=69cm
- * 腰围42%=67cm
- * 臀围57%=91cm
- * 大腿围32%=51cm
- * 小腿围21%=33cm

完美胸形

- * 从锁骨中心点到两边乳头，连成一个正三角形。
- * 一般人乳晕半径大约为7mm。
- * 乳晕与乳头的比例，应为一乳晕的右半径；乳头：乳晕的右半径=1：1：1

腰臀比

* 腰臀比值WHR=腰部 / 臀部= 0.8。如果大于0.8，就表示你的腰腹太粗啦！

均匀的小腿

- * 理想小腿长度应该要大于身高的26.3%。
- * 小腿最大周径=整个小腿长度3/4。落在小腿的上1/4处。



目录 C N



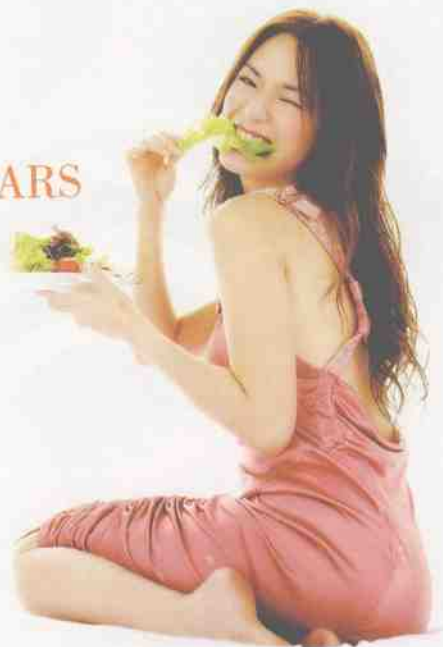
03 韩式美人身材大检阅 CHECK THE BODY OF KOREA GIRL

“绝色美女”、“倾城美女”……这些词统统过时了！2006年韩国美人们提出最新的美人概念就是“黄金美女”！你一定不知道什么是“黄金美女”吧？就让小编来告诉你！掌握了评判“黄金美女”的标准——“黄金比例”，你的美丽变身计划才能真正做到有的放矢哦！

06 韩国明星瘦身风

THE FITNESS STORM OF KOREA STARS

- 经典美人李英爱与金喜善的减肥私招
- 看“韩国最美的裸体”韩彩英如何保持身材
- 美味+缩胃 孙艺珍食谱N则
- 林秀晶的瘦身秘密就是~好习惯带来好身材~
- 宋慧乔：四色柠檬瘦佳人
- 韩国女星们的瘦身百宝箱



15 韩式瘦身魔幻厨房

THE KOREA FITNESS KITCHEN

16 越吃越瘦的韩式料理 THE KOREA FOOD MAKE YOU BECOME THINNER AND THINNER

- 韩流入“煮”新势力
- 韩式鸡肉料理 4步开荤变苗条
- 绝对瘦身 沙拉减肥六料理
- 学韩国瘦MM天天吃魔芋
- 韩式泡菜汤，越喝越瘦
- 限量500卡的9款韩国经典菜

23 喝出来的窈窕佳人 THE SLIM BEAUTY OF DRINKING

- 韩国传统茶的瘦身妙用
- 新鲜蔬菜“汁”要瘦
- 韩国MM人手一款的瘦身窈窕汤
- 韩国MM早餐必备轻体饮料——豆浆

27 韩国最HOT 水果瘦身大全 THE HOTTEST FITNESS WAY OF FRUITS IN KOREA

- 清瘦身材不可少的葡萄柚
- 减肥你最红——番茄的瘦身王道
- 高营养低热量之最——香蕉
- 甜美草莓吃出火辣身材
- 菠萝新瘦法清除肠道垃圾
- 韩式水果瘦身餐单全集合

36 韩式瘦身饮食新概念 KOREA NEW CONCEPTION OF FITNESS FOOD

- 引领瘦身风的7日低GI窈窕餐 一步一步吃到瘦
- 风靡韩国的彩虹食谱
- 韩国瘦身素食主义
- 减肥零食24小时加速清肠
- 民间搜罗 韩国瘦佳人饮食经验谈



43 细节瘦佳人行动

THE DETAILS OF THE SLIM BEAUTY ACTION

44 美腿纤瘦不停顿 THE SLIM LEGS FOREVER

- 野蛮女友的“野蛮瘦腿法”
- 可爱版瘦腿操
- 登峰造极的“阶梯瘦腿”

47 美臂养成计划 HAVE THE SEXY HIPS

- Follow me! 夏日瘦臂简易操
- 一张凳子成就一双美臂

49 腰线风情万种 THE WAIST ATTRACT OTHERS

- 原地扭一扭惊喜闪细腰
- 找对症候群，变身小腰精

51 前凸后翘S计划 THE S PLAN

- 自然UP拒绝“假奶”
- 抗地心美丽臀型

53 小脸美人特区 THE SMALL FACE AREA

- 脸部瑜伽概念运动



54 韩国去脂最前沿搜查线

LOOKING FOR THE KOREA WAY OF LOSING FAT

- 韩国美人最“哈”——泡澡瘦身
- 纯净诱惑 赶走毒素成功减重
- 驱除水肿有韩方
- 给你的减肥上对发条
- 韩国又出减肥新招——斋戒加远足
- 超IN减肥怪怪法，你想试吗？

62 瘦身大不同，专家面面观

THE EXPERTS' OPINION OF THE DIFFERENT WAY OF LOSING WEIGHT

- 瘦身原则盘点
- 淘宝韩国专家解析
- 健康减肥六智慧



67 新体验 韩国瘦身游乐场

NEW EXPERIENCE ,KOREA FITNESS PARK

- 占星公主全智贤瘦身大演讲：朝着骨感星美人出发！
- 韩式游戏：看你的减肥误区
- 你是哪种减肥果冻妹
- 测试最适合你的瘦身时间
- 血型不同，瘦身有差异
- 12星座肥胖NG度大侦察

77 白嫩天书

THE WHITE BIBLE

- 我要做个美白皇后
- 韩式防晒万花筒
- 给肌肤打上太阳伞
- 韩国创新VC美白导入法
- 针对黑色素产生，双重美白功效





韩国明星瘦身风

韩国的女明星虽然生得并不是特别标致，但是都很有自己的味道，与其说韩国美丽女星，不如说味道女星更合适。娇俏可人的她们对于减肥瘦身可是都有自己的一套哟！“经典美人李英爱与金喜善的减肥私招”抢鲜看！“‘看韩国最美的裸体’——韩彩英如何保持身材”教会你怎样永保喷血的身材；“美味+缩胃 孙艺珍食谱N则”，爱上孙艺珍的你会放过她的N则食谱吗？大红人“林秀晶的瘦身秘密就是~好习惯带来好身材”，不得不看的“宋慧乔：四色柠檬瘦佳人”；“韩国女星们的瘦身百宝箱”让你体验明星级的瘦身方案。

진보자 매우 큼니다

经典美人 | 李英爱 & 金喜善 的减肥私招



韩国是爱美女人的集中地，那里的女人都讲究身材的苗条！下面是二大韩星是美体私招，学习她们，并进行自己的美体事业吧！

金喜善 蜂蜜减肥法

很难想象韩国第一美女金喜善在进入演艺界前，是一个毫不起眼的“小胖妹”。其实她的食量并不大，但喜欢吃甜食的她，就是戒不了甜品的诱惑，是朋友介绍的“蜂蜜减肥法”，让她保持迷人的好身材。

虽然蜂蜜的糖分确实不少，但是它含有丰富的维生素，对于身材变胖、身体不好的人，最适合用蜂蜜来代替正餐。

简单的制作方法：

只要用30g的蜂蜜加入一升的水混合，也可以加大两汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有令人意想不到的效果，平均大概会瘦3~4kg呢。

饮用方法：

早饭以前可以在喝水时加入蜂蜜，午餐与晚餐时则吃少量的粥。一般人在吃蜂蜜两天后就感觉到身体轻松，心情愉快。5天以后可以吃面条等容易消化的东西，然后慢慢恢复原来的饮食。



李英爱 吃葡萄调节心情

身材修长的韩国气质美女李英爱，以前好一段时间没有出来活动后，体重增加了不少，于是选用了以前常用的“葡萄减肥法”，据说效果相当不错，让她对复出演艺界更加有自信。

每次李英爱感觉自己胖起来时，就会赶快用“葡萄减肥法”来瘦身。这方法其实很简单，大约只需要一周就可以了。

在这7天中，每天只吃葡萄以及喝水，另外最好还得食用冲泡式的葡萄糖，用它来恢复疲劳、补充体力。

当然每天摄取充足的水分也是相当重要，一个礼拜后将会发现身材不只瘦了，皮肤也变得更漂亮了呢。

了解葡萄减肥小课堂：

葡萄含有丰富的铁质，所以是很好的补血水果，尤其它酸酸甜甜的滋味，很受女生们的欢迎。

葡萄的水分很充沛，有利尿的功用，加上味道很好，是用来做果菜汁的好材料。

如何选购：

在采购时，要如何挑选新鲜的葡萄呢？首先你要观察它的果穗小枝，如果它是很青翠的绿色，就是新鲜的证明。另外，还要选择果粒结实饱满、摸起来很有弹性的，那这串葡萄就很不错！

葡萄皮上往往会有白白的粉状物，它有可能是白色的果粉，也可能是残留的农药。由于分辨起来并不容易，所以在清洗时要特别地留意，必须充分浸泡。幸好现在果农在种葡萄时都会套上纸袋，对于怕农药的人来说，也算是多了一层保障。



学习两大韩星的瘦身私招，在短时间内拥有更加苗条、美丽的外表，为自己的魅力再增加一大亮点！





模特儿兼演员出身的韩彩英，2000年凭借一部红遍半边天的《蓝色生死恋》正式进入演艺圈。之后在中国拍摄的《北京，我的爱》，剧中那个既活泼又可愛的韩国白领角色为韩彩英在中国开了个好头，今年的一部《豪杰春香》让韩彩英终于飞上了枝头变凤凰。《春香传》的开播，收视率一路走高，成为近期韩国最具人气的电视剧之一。

韩彩英现在越红，身材就越火爆，早前被人怀疑曾隆胸她，最近击败蝉联多年的金慧秀，成为其裸照最多人想看的女艺人。想知道韩美女是怎么保持身材的么？那你一定要关注这期的详细介绍了，这里有小魔女韩彩英的独家保持魔鬼身材的秘诀哦！

看“韩国最美的裸体”

——韩彩英如何保持身材

选择跳绳的减肥只因它的优点：

我最宝贵的一条绳子

- 1、简便，有趣。
- 2、使呼吸系统，心脏，心血管系统得到充分的锻炼。
- 3、可消除臀部，和大腿部的多余脂肪。

必须掌握的跳绳方法：

- 1、平稳，有节奏的呼吸
- 2、身体上部保持平衡，不要左右摆动
- 3、人体要放松，动作要协调。
- 4、开始双脚同时跳，然后过渡到双脚交替跳。
- 5、跳绳不要跳得太高，绳子能过去就可以了。

运动量

初学者：每天60~100跳。分2~3次，间隔1分钟。
正常：每天400~500次。分2次，间隔1分钟。

跳绳在减肥时起决定作用

- 1、跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，特别适宜在气温适中的季节作为健身运动。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可消耗时少，耗能大的有氧运动。
- 2、跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。研究证实，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等

多种症病，对哺乳期和绝经期的妇女来说，跳绳还兼有放松情绪的积极作用，因而也有利于女性的心理健康。

彩英教你跳出平坦腹部

力保小蛮腰，看来以后又多了一个方法。

扭腰呈8字形挥动

腰部向一侧扭，将双臂向相同方向扭动后挥动跳绳，左右各一次。此时另一侧的腰腿伸直才能使腰部得到伸展。练熟后在挥动跳绳之后双跳一次，再换到另一侧重复相同动作。

向大家推荐一组特别适合长期在办公室工作，而又拿不出时间来锻炼的人群的简单易做又实用的瑜伽术。这组练习大约用30分钟就可以完成，时间由自己来定。你可以在工作间隙中做，也可以在工作休息时来做。

韩彩英食谱YSE OR NO

YSE：牛肉、肝、鲑鱼、菠菜、花椰菜、大蒜等食物可以食用；

NO：玉米、加盐、牛奶或鸡蛋等制成的面食品(pasta)、熏肉、橘子、草莓、酸奶等食物。

YES：鲑鱼、奶酪、酸奶、大米、糙米、芹菜、黄瓜、柠檬、鸡肉等食物；

NO：面条、黄油、牛肉、面食、胡椒、香蕉、甜橙等食物。

柠檬是一种富含维生素C的营养水果，一般人都将之作为美容食品。一起看看柠檬都有哪些用途，柠檬瘦身之佳品。同时，柠檬也是护肤的上好材料，我们可以巧用柠檬抗衰老。

根据科学研究发现，大蒜能减肥。不过提醒大家，吃完大蒜以后，一定要刷牙，保持口气的清新。

小编点评：

韩彩英的担心是有一定必要的，夹馅面包的热量、油脂量都偏高，而一个硬面包圈的热量与一份同等重量排骨的热量是相同的，如果想减肥的朋友还是少尝试的好。面包中还是主推全麦面包，因为它其中含有铁、维生素B、维生素E、纤维、镁、锌和纤维素，常吃可以降低患心脏病、癌症的风险。如果喜欢甜味面包，不妨选择吐司抹1小匙果酱。每天两片吐司抹花生酱、奶油或夹一片低脂奶酪，喝一瓶低脂牛奶或酸奶，如有条件，准备一点生菜、蕃茄、小黄瓜夹着吃，热量适中，营养会更加均衡。

彩英提醒：

刚出炉的面包不宜马上吃，因为此时面包还在发酵，马上吃容易得胃病，面包出炉后应至少放上两个钟头才吃比较安全。

肠胃不好的人不宜吃过多的面包，因为其中的酵母很容易造成胃酸。



美味+缩胃

孙艺珍食谱N则



对于减肥，你会有个目标，也会用某位喜欢的明星来作为标准，孙艺珍的身材就是很多人梦寐以求的！最近看到有关孙艺珍的报道，一般23~25岁的女生标准体脂肪只有19~24，这位美女只有15，可谓超瘦版。[附：标准体脂肪：体重指数BMI=体重(kg)/身高*身高(m)]

孙艺珍减肥关键词

关于普洱茶——一种普洱茶非常让我心动，就是陈年普洱茶饼，这种茶饼口味很一般，但是降脂减肥效果显著。

关于面包——面包美味，想起来都馋，可是正减肥的MM却对它望眼欲穿，现在告诉大家如何巧吃面包，从而达到减肥效果。

关于薏仁——想要减肥，饮食控制最为重要，若你克制不了想吃的念头，也要选择低卡又可帮你消瘦的食品，薏仁粥就具有这样的功效！

关于红薯——香港女星为减肥各出奇招，刘嘉玲靠吃番薯减肥，体重从59公斤减成45kg，减掉了14kg！

关于瘦身汤——你要减肥，并不是因为你胖，而是因为需要局部需要雕塑，节食了，小腹不见了，但只要一动口，小腹又凸出来了，教你三道汤，让小腹乖乖归位不出轨。

顺气减肥汤

材料：鸡胸骨1副、蛤蜊10两、竹笋切块1斤、人参须25公克竹

做法：

- 1、先将鸡骨烫过之后，将血水及浮油捞干净。
- 2、将人参须、竹笋、鸡骨一起放入锅中，炖到水开为止。
- 3、最后放入蛤蜊、蛤蜊开口即可

注意：喝这些顺气减肥汤，可以做很好的油脂排泄，帮助体内气血循环变好，油脂跟脂肪就会顺利的经由新陈代谢排解。

材料：1、水芹菜4两、鲫鱼1条、制香附5钱、香砂仁5钱、淮山3钱、枳椇子3钱（中药行买的到）。

做法：

- 1、鲫鱼用油先煎过；
- 2、再和它的配料放在锅中加水，加到淹没材料为止，炖2个钟头即可。

用法：此汤可当中晚餐食用。

功能：会有有效的消化男生的啤酒肚与女孩子的腹部赘肉。

孙美女的食谱是对我的一个借鉴，根据自己的生活习惯，我要找出一个适合自己的健康美味食谱，希望也能带给每个想要拥有健康规律生活的MM一点小小帮助。

金美女的饮食纪录

注意：不是一次吃的，只是她的多种选择，一餐只选一种

起床后：

花草茶1杯 / 不去渣蔬果汁1杯 / 玫瑰花茶1杯 / 枣子2个 / 普洱茶1杯 / 苹果1个 / 决明子茶1杯 / 大番茄1个

早餐：

蔬果汁（猕猴桃1个 / 各式蔬菜不限，加蜂蜜5g）+ 起司三明治（全麦土司1片 / 低盐起司1片 / 生菜3片 / 洋葱10g）

午餐：

青菜（青椒 / 芹菜）/ 豆腐 / 蛋类 / 汤（米饭、面食几乎不吃），米饭一次碗 / 卤蛋1个 / 金针菇1份 / 青椒1份 / 面条一小碗 / 凉拌豆腐100g / 姜丝冬瓜汤

下午茶：

吃苏打饼干或干海苔或鸡汤（不吃肉）/ 妈妈爱心薏仁水 / 薏仁牛奶（熟薏仁50g，低脂牛奶240cc）/ 西瓜牛奶（西瓜250g，低脂牛奶240cc）/ 小苹果一个，牛奶饼干3片

晚餐：

枸杞莲藕汤（枸杞10g，莲藕100g香菇5朵）/ 凉拌西兰花100g / 薏仁饭100g / 凉拌毛豆 / 炒丝瓜大黄瓜汤 / 烤地瓜100g / 卤豆干4片 / 竹笋汤 / 小番茄200g

饭后：

薏仁汤 / 红豆汤

看起来是挺麻烦的，其实细细看看，如果你也是少食多餐族就会发现她也是选择多种食品而少食以及喝汤饱腹，可以借鉴一下适合自己的。

材料：党参5钱、车

前子3钱（用布包好）、泽泻3钱、淮山4钱、山楂2钱、瘦肉8两（不带肥油的瘦肉）。

做法：

- 1、将全部材料以3大碗水，煮2~3小时，水滚后转小火继续炖。
- 2、炖好之后当中饭吃，肉可吃，这样才会饱。

注意：早晚还是可以维持正常饮食，但不要吃得油腻，也不要吃太多有淀粉类的东西，如：饭、面、馒头、面包，这样效果会更加明显喔！

美味消脂汤

瘦小腹鱼汤

“四色”宋慧乔：柠檬瘦佳人

爱上一个韩国“小乔”

曾经的她还带着一身baby fat，因为这样的外型而总在电视剧里扮演被人保护的妹妹，而现在，身材越来越俏丽的她，已经能成功适应任何类型的角色，成为众多广告商争抢的宠儿。

《蓝色生死恋》里她流下温婉的泪，那张平均5分钟就湿润一次的俏脸让许多人彻夜无眠。

《浪漫满屋》里她露出甜美的笑，化身成一个顽皮鬼灵精，让人情不自禁的跟着她笑过又哭，哭完又笑。

她演技精湛，“2005年韩国最具人气的女影星”她打败“巴黎恋人”金贞恩和“大长今”李英爱荣登榜首；她天生丽质被韩国整形美容专家公认为“韩国女性的唇型范本”；她成熟与可爱变换自如的万能造型让其成为虏获老、中、青三代的“通杀美女”；与她合作的男星都对她赞不绝口，更有多位顶级大牌对她“心仪”已久，是众所周知的“男星杀手”……

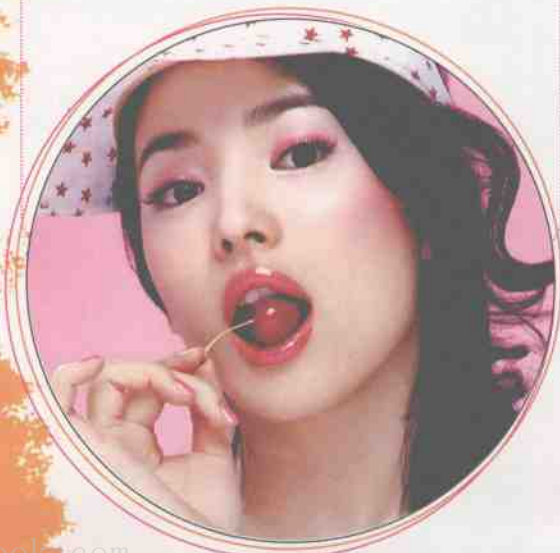
是什么让她如此娇俏可人？原来她有魅力“四色”的柠檬减肥大法！

小资料

- ☆生日：1982年2月26日
- ◇星座：双鱼座
- ☆身高：164cm
- ◇血型：A型
- ☆体重：45kg
- ◇三围：33/24/32
- ☆最喜欢的乐器：钢琴
- ◇最喜欢的颜色：粉色系
- ☆最喜欢的运动：游泳、溜冰

主要作品：

电视剧：《蓝色生死恋》、《浪漫满屋》、《恐怖的眼睛》、《顺风妇产科》、《秋天的童话》、《守护天使》
电影：《蓝色警报》





黑色慧乔——涩味柠檬



初尝柠檬会感觉酸中带涩，想要接受这种它，并体会出其中的回味，是需要一定勇气的。

曾被称为韩国“第一恋人”、“世纪之恋”的宋慧乔和李秉宪宣布分手。那段时间，感情的变故让纯净的乔妹憔悴不堪：黑眼圈，红眼眶，躲避人，体态浮肿……让人好生怜惜。但是坚强的慧乔，很快就凭着一股积极、勇敢的柠檬精神，调整了自己的心态，接拍广告、首次拍摄电影、和各国知名导演洽谈接片……再次面对媒体，她以令人惊艳的窈窕身姿出场，并告诉所有关心她的人：“我最近忙于拍摄剧集、电影、广告及海外的活动，我会成为一位出色的演员而努力的。”

无论慧乔扮演的角色是温婉还是俏皮，是忧郁或者冷艳，无论她自己的遭遇是一路顺风还是遭遇瓶颈，她总是在积极的不停努力，永远逼着自己朝更高的目标攀登，永远给观者带来新鲜的感觉，永远会让支持她的人对她大声说“乔乔，我爱你！”

绿色慧乔

——酸味柠檬

因为拍戏，乔美人经常被打乱寝、食时间，这样对身体没有好处，也容易使脸部和其他部位产生水肿。看到女儿辛苦工作乔妈妈自然心疼啦，特地亲手炮制了不会发胖的柠檬爱心小餐点，给工作狂女儿做填肚之用！

柠檬饼干

材料：鸡蛋2个、糖70g、低筋面粉60g、黄油20g、柠檬2个

做法：

- 1、柠檬放到搅拌机里打成糊状备用。
- 2、鸡蛋放盆里打散加糖后，盆底浸泡在50~60度的热水上打蛋液。直至蛋液从打蛋器上落下时能写数字的程度。
- 3、面粉筛到盆里，充分混合呈糊状，加入溶化好的黄油和柠檬糊混合均匀。
- 4、面糊倒在烤箱用垫纸板上摊平，厚度约6mm即可，入烤箱中火烤10~15分钟。取出后自然放凉。
- 5、在饼干表面刷上一层柠檬水即可。

口感：点心以柠檬为主打，吃起来当然带着一股清新的酸味啦！

制作这款点心是因为，细心的乔妈妈仔细研究过，发现柠檬富含维生素C是难得的美容佳品，更值得一提的是柠檬中所含的柠檬酸，经过合理的调配，可以降低蛋青、奶酪等甜点必须配料的增肥成分，是十分有效的减肥物质！体贴的妈妈用这样细致的方法来给女儿加油打气，乔美人当然事业、身材双受益啦！



粉色慧乔

——甜味柠檬

乔乔的瘦身秘方还在于她时刻保持柠檬般的鲜亮装扮，无论是瘦脸妆容还是瘦身服饰，无论是娇俏可人还是成熟风韵，她都在新鲜感上做足100分，从头靓到脚！

优雅的她（配图 优雅） 让乔乔教你女人味是什么，女人味是能让你变得窈窕高贵、明艳动人的一种气质！

幽默的她（配图 幽默） 俏皮可爱是乔乔的招牌动作之一哦！衣着给人活泼的跳跃感也能让你瘦下来哦！

动感的女人（配图 动感） 为了向大家展示瘦的关键是运动，乔乔还很积极的代言了运动产品哦，看她一丝不苟的专著模样就知道！

性感的女人（配图 性感） 撩人的妖艳又不失成熟的稳重，比例拿捏得十分妥当，瘦身有成当然能恰到好处的小小性感一把啦！



蓝色慧乔

——香味柠檬

拍片时的慧乔是个真正的工作狂人，而私底下她确实非常安静的一个温婉女子。最爱的事情是边听音乐边喝亲手炮制的柠檬水，2005年她来到台湾做宣传活动时，面对惊叹她瘦身效果的媒体朋友，乔乔自豪的将这个习惯做为独门减肥密招公布于众！

要知道柠檬本身是一种富含维生素C的水果，果肉和果皮中所含的物质，经水解是十分有效的减肥良品，另外食用柠檬还可减少黑斑、雀斑发生的几率，可以使你在香气四溢的柠檬气息中，成为一个美貌与身材俱备的出众女人。

乔乔推崇的柠檬水，制作很简单：在一公升水里加上半颗柠檬的原汁，就OK了。因为柠檬水既解渴又能冲淡想吃东西的欲望，因此可有效抑制不当饮食，并且有强效的排毒作用，多种效果同时作用，体重当然一减再减啦！



韩国女星们的

明星当然爱瘦啦！而且韩国的爱美明星们对瘦的要求可是永无止境呢，“少吃多动”无疑成为她们的瘦身秘诀，可是要怎么吃怎么动才能瘦到玲珑呢？那就学学韩国女星的瘦身方案吧，如果MM不怕吃苦，包准你瘦到底哦！

李孝利的塑身法 韩国性感教主

最近在韩国最受欢迎的女明星？那就是韩国女性音乐组合pinkle的一员李孝利。她为了保持苗条的身材，同时进行素食减肥和健身房锻炼。

在众多节食中，她选择的节食就是最近在大学生和艺人中被推崇的生食节食。生食含有大量纤维素，可减轻空腹感，但却有助于清除体内粪便，皮肤美容效果十分突出。同时食用生食和进行Health节食，仅一个月就可减掉5kg。

★生食节食食谱

- 1、第一周只早餐或晚餐吃生食。
- 2、从第二周起早餐和晚餐吃生食。
- 3、当胃渐渐适应生食后，空腹感消失，精神也反而感觉轻松了。
- 4、厌恶吃生食时，如果放在200ml牛奶或豆浆中吃，则别有一番滋味。

也可对在果汁或蜂蜜中吃。

适于和生食同吃的食品

将生食就着牛奶吃，不仅味道格外好，营养也很高，可以同时摄取钙等成分。特别是在夏季吃生食时，一定要准备整理好。将生食放在矿泉水瓶中混合后食用。

★生食节食秘诀

- 1、生食的维生素和矿物质含量丰富，但因为它是食物性食品构成的，因此吃两餐生食时，另一餐必须补充鲜鱼、鸡蛋、瘦肉等蛋白质。
- 2、当三餐都吃生食时，由于卡路里太低，食用5~7天短时期后，一定要补充摄取野菜或煮地瓜、蒸土豆等，这样才不会对健康造成损害。
- 3、较之三餐都吃生食，如果午餐保持正常饮食，只早餐和晚餐吃生食，则效果更佳。

适当加大工作量

其实人最怕闲着，人一闲嘴就馋，而且犯懒不愿意运动，如果你用工作来填补空闲时间，就没有时间去想该吃什么零食，没有时间去考虑最近减肥什么都吃不了，那么自己控制饮食的意志力也会增强。所以，我在减肥期间除了拍电影，还有新唱片推出，工作量之大是我往日的2倍。

NO.1——杂食瘦身食疗法

早餐：一颗水煮蛋，一杯牛奶，半个苹果或一些马铃薯+火腿+沙拉酱

中餐：碗饭+菜

晚餐：于七点吃，与中餐差不多，但只吃七到八分饱即可，而过了九点后就不可再吃任何东西，但水果除外可于睡前喝杯果汁（可以挤柠檬原汁+水+二颗酸梅，切记不加糖

忍住口腹之欲

以前试过很多瘦身方法都不成功，都是因为贪吃忍不了口，又不肯戒口，减肥要成功，其实关键就是要忍得住，如果做不到就永远只能背着一身肥肉。当你减到满意的磅数后，便可以奖励自己适量地吃些喜欢的食物。

跑步、跳舞

减肥一定要配合运动，我一有时间就在家中跑跑步机（注意啦！室内跑步机最重要的最有效的方法是一定要坚持，只要每天坚持跑30分钟，就会收到意想不到的效果，对于收紧大腿非常有效），每天1小时，如果是在外地工作，就用游泳代替，同时我还跟老师学跳舞，每次都跳1小时，最初觉得好辛苦，后来发觉跳舞对保持身材很有帮助。

“罚站”

- ① 背部挺直，紧贴墙壁站立。
- ② 双臂侧平举。
- ③ 双脚轮流慢慢提起至90度，保持10分钟。

提醒：以上动作重复做30分钟，再轮流抱膝15分钟，背部要一直紧贴墙壁。

清纯佳人尹海英的减肥秘招



瘦身百宝箱

韩国性感新人歌手盛恩

当盛恩再次出现在公众的视线中时，人们不禁大吃一惊。她变了！站在面前的是一位性感的女人，整齐的刘海，小麦色肌肤，充满诱惑的微笑……这些似乎已经成了新盛恩的标志。

“我没有刻意学过某种舞蹈，只要身体高兴，吻合节奏就好。”

Q：身材保持得这么好，有什么秘诀吗？

A：说实话没有，完全是遗传。我妈妈很苗条，我幸运地继承了她的基因，所以不用费力去减肥，拼命节食，只要适度运动就可以轻松保持现在的状态。

Q：从什么时候开始做运动的？

A：那是很多年以前了。最初是因为一个朋友，我的一位好朋友。她喜欢运动，于是感染了我。现在有限的运动常识也全部是从朋友那里学来的，好在她很专业，我也获益匪浅。

Q：喜欢做什么运动？

A：我经常去健身房，只要时间准许，每周3次，每次锻炼2小时左右，以跑步为主，充分舒展开身体后，再进行一些有氧训练。我不喜欢做器械，因为不想让自己练出一身肌肉块。意识深处总觉得女性的线条应该是流畅的，那样才符合东方人的审美。运动是生活中必不可少的部分，即使不为保持身材，只为健康，也应该坚持运动。

Q：除了健身，还有其他运动习惯吗？

A：跳舞，我最近才发现自己痴迷于跳舞。身体里仿佛隐藏着无数舞蹈的因子，每当喜欢的音乐响起时，身体就不自觉地想舞蹈。跳舞之于我完全是一种不自觉、在半无意识状态下进行的活动。我不会刻意去学习某种舞蹈，只要身体高兴，吻合节奏就好。

Q：在饮食方面真的一点不控制吗？

A：谈不上控制，只要注意营养平衡就好了。其实我挺好吃的。有一次和朋友在街上购物，看到路边摊上卖的煮玉米，突然觉得香得不得了，嘴馋就特别想吃，又怕被人看到。后来打了一辆出租，半路让助理下车买了两根，一拿到手立刻往嘴里塞。哇，真是香极了（说到这里她已经倒在沙发上笑得前仰后合了）。

Q：工作繁忙时如何保持良好的状态呢？

A：心情很重要，可能更多的是心态吧。这一段的工作尤其繁忙，写真集出版后，随之而来的是接二连三的采访、拍摄、录节目……还要筹备新书的发布会。这种情况下，保持良好的心态就更加重要。只要每天开开心心，整个人就会显得年轻而有活力。

NO.2——优酪乳瘦身食疗法

起床后：两杯水

早餐：蔬菜汁200cc

中餐：优酪乳500g

晚餐：蔬菜汁200cc

就寝前：1~2杯水

也可以是这样的食用顺序

(1) 早餐：蔬菜汁200cc 午餐：正常餐 晚餐：优酪乳500g

(2) 早餐：蔬菜汁200cc 午餐：优酪乳500g 晚餐：适量

NO.3——苹果瘦身食疗法

早餐：一瓶牛奶（或不加糖咖啡）+一颗白煮蛋（或茶叶蛋）

苹果餐：从中午12:00开始，每2小时吃一颗苹果直至晚上8:00一共5颗，吃完就不再进食。

配合其他美体瘦身法

“其实，婚后在美国生活那几年，我就开始尝试沐浴瘦身法。我想可能是这种瘦身法让自己始终保持完美体形的吧。”尹海英似乎不掩饰，把自己的瘦身秘诀对读者朋友坦诚相告。



林秀晶的瘦身秘密就是

好习惯带来好身材

瘦身秘方其实没有什么神秘的地方，就是平时的好习惯一定要养成。

热门韩剧《对不起我爱你》在各大电视台热播，剧中饰演女主角的韩国女星林秀晶也成为大家关注的焦点。除了她精湛的演技和清秀可人的外表，她的纤瘦身材也是大家十分羡慕的。

林秀晶说自己没有可以的去节食来减肥啊，保持身材啊什么的，就是自己一直以来的饮食生活习惯都比较好，加上积极健康的心态，自己就不知不觉的身材越来越标准了。看来要成就一个美丽的自己，也并不是什么很困难的事情，让我们一起来看看她的饮食起居里面究竟有什么小秘密吧！

饮食习惯好才能彻底瘦

不赞成用打针吃药方式减肥的林秀晶，觉得只要饮食控制得当就可以得到维持身材的效果，养成正确而且营养的饮食习惯才是打击肥胖的根本之道！加上林美人的身体本来就比较瘦弱，本身的身体情况就不是十分的好，也容易因为自己在外拍戏的时候水土不服而产生一些类似于水肿的现象。所以她就坚持自己的原则就是，在不影响正常工作的前提下，尽量利用身边的一切手段来改善身体的循环，除了吃素和少吃淀粉以外，林美人还有一些自己的经验要和你分享呢！

- 1、起床以后先喝一杯温热的中药花草茶。
- 2、经过半个小时以后你再根据自己的个人偏好情况决定喝水果汁或者是蔬菜汁。
- 3、养成每天都固定时间大便的习惯，如果没有这样的好习惯那就要注意了，这是很基础也很重要。
- 4、正餐过后如果自己想吃东西，特别是我拍戏的中途如果肚子饿的画，那我就喝一些营养的汤，比如鸡汤就是很好的选择。你家里有条件的化可以经常准备一锅清淡的汤，而且随时让你可以补充身体需要的水分，皮肤也会越来越好。

林美人提醒大家，坚持才是胜利！

每天起床以后就要做一些简单的运动了，如果想偷懒的话那就会失去一个很好的保持提醒的机会哦！你可以建议你的家人和自己一起做运动，家人轮流做就会更加有趣味性的。总之一定要坚持！这样一天天的，你的身体新陈代谢率就会提高，体内循环就会变好，再加上合理搭配的饮食，减掉你最不满意的几公斤就会是轻而易举的事情了。

如何吃成健康骨感瘦美人 你也可以跟着做，这可是典型的素食食谱。

饮食全记录

起床后：

花草茶1杯，不去渣的蔬菜果汁1杯，玫瑰花茶1杯，枣子2个，普洱茶1杯，苹果1个，决明子茶1杯，大番茄1个

早餐：（任意选择自己喜欢的那一份或者两份搭配吃）

如果你起床比较晚的话可以不吃，等着吃午餐。

猕猴桃1个，各式各样的蔬菜都可以吃，不限量，全麦面包加优质蜂蜜和生菜沙拉。

低脂酸奶200g，海鲜春卷，玉米粒沙拉，四季豆100g，清豆浆250cc，全麦面包2片，荷包蛋1个。

午餐：（一般正好是吃得8分饱）

青菜，青椒，芹菜都可以。
豆腐和豆类，米饭和米汤，面食几乎不吃。
米饭一碗，卤蛋1个，金针菇一份，青椒和蔬菜一份。

汤一碗，凉拌豆腐，100g，姜丝冬瓜汤。
芋头1份，芹菜1份，紫菜汤一碗。

下午茶：

这是在身体消耗很大，自己是在很饿的时候才可以吃一点。

可以吃苏打饼干或者海苔饼干，或者可以喝一些鸡汤，但是注意不要吧油喝和肉吃下去了。
把薏仁和牛奶煮在一起制成的薏仁牛奶。
西瓜和牛奶一起制成的西瓜牛奶。

小苹果1个，牛奶和高纤维饼干3~5片。

晚餐：

和午餐一样，吃青菜和豆腐，蛋，汤，这个时候就不要吃淀粉类的东西了。

枸杞水，莲藕汤，凉拌西兰花。

薏仁饭100g，凉拌黄瓜和青豆。

烤地瓜100g，卤豆干4片，竹笋汤一碗，小番茄200g。

饭后如果自己还没有吃饱，就可以喝一些绿豆汤，红豆汤之类的东西，但是千万不可加糖在里面。

在睡觉之前什么东西都不要吃，包括水都不要喝。

更加有线条的80分身材

骨感林美人，迈向更加结实，



她对于别人总是说自己太瘦不以为意，她说：“相对于较丰满的体态，我喜欢的是像外国模特一样的骨感身材，我自己对于现在的身材还是比较满意的。但是我希望自己可以更加肌肉结实有线条，如果能那样的话，那我就非常满意了！”

她希望自己可以达到心目中的90分，问她为什么不是100分，她说那10分是留给自己追求进步的空间。



韩式瘦身魔幻厨房

韩国MM吃什么？这一定是各位追求好身材的美人们非常关心的热点话题吧？本章就要将她们的美丽饮食经一网打尽！“越吃越瘦的韩式料理”让你充分享受DIY的乐趣；“喝出来的窈窕佳人”将告诉大家制作韩国现在最有效最风行的瘦身饮料；“韩国最HOT，水果瘦身大全”将介绍韩国MM最偏爱的热门瘦身水果的功效及多样的吃法；“韩式瘦身饮食新概念”发布韩国正当流行的新奇瘦身妙方及韩国瘦佳人们的饮食小窍门哦！

진보자 매우 큼니다

越吃越瘦的韩式料理

韩流入“煮”

新势力



韩剧再次掀起韩食潮流，从中可以体味韩国人的养生智慧。

一向顺应自然和谐的韩国人，饮食以健康为主，严格选择材料之余，连带食物的颜色也要求符合五行，从而达到平衡的养生之道。不论前菜，锅底，甚至米饭都兼备了青，红，黄，白和黑五色。让人食欲大增之外，也可以调节身体的机能，让新陈代谢得到一定程度的调节和促进，达到保持身材的目的，同时这也成为了韩国料理的一大特色。

韩式石锅饭（1人份）

热烫和香脆的口感是韩式石锅饭的最大特色。

烹煮方法：

1. 预先将石头放进焗炉里面用280度的火烧大约30分钟。
2. 将珍珠米洗净了以后，煮成饭备用。
3. 洗净所有的配菜，将白萝卜和红萝卜煮熟以后，切丝备用。
4. 将牛肉切丝以后，用麻油，生粉，韩国酱油和糖调味。
5. 烧热煎锅，逐一将配菜放进锅里面。加入麻油以后，用猛火炒大约1分钟以后取出。
6. 取出石头锅以后，淋上少许的油在锅上。
7. 加入适量的饭，将配菜以及牛肉逐一铺在饭上面，最后放上鸡蛋做装饰就做好了。

材料：

- 韩国珍珠米 / 120g;
- 白萝卜 / 15g;
- 红萝卜 / 15g;
- 茼蒿 / 10g;
- 牛肉丝 / 40g;
- 鸡蛋 / 1个;
- 韩国酱油 / 1茶匙;
- 麻油 / 2茶匙;
- 生粉 / 5g;
- 糖 / 1茶匙;
- 油 / 适量

烹煮注意事项：

预先将石头锅放入焗炉加热，再用来盛放米饭，会形成一层锅巴，吃的时候将配菜和饭搅拌，口感就会更加香脆。

韩式玉桂糖水配糯米膏（1人分量）

香软的糯米膏内夹着口感酥脆的核桃碎，嚼劲十足。

烹煮方法：

1. 将玉桂折成几节，放入清水中，加入砂糖煲15~20分钟以后熄火，再焗30分钟。
2. 将白糯米以清水浸泡3小时以后，隔水蒸大约30分钟。
3. 将咖啡糖放进煎锅中用慢火煮大约3分钟以后，与煮熟的白糯米，核桃碎一起搅拌，搓压成1寸厚的饼状，切好了以后放进碟子里面就可以了。吃的时候先蘸一点糖浆。

材料：

- 玉桂 / 4枝;
- 清水 / 500ml;
- 白糯米 / 1杯;
- 咖啡糖 / 80g;
- 砂糖 / 40g;
- 核桃碎 / 15g

烹煮注意事项：

1. 煮咖啡糖的时候动作要慢，直到最后结成块为止。
2. 注意煲玉桂糖水的时间不宜过长，否则会让玉桂条的杂质分解出来，令糖水变得混浊。熄火以后焗一会儿能让玉桂特有的香味完全释放出来。

韩式牛肉片（1人份）

牛肉片传来阵阵雪梨的果香，单是闻到这样的香味就让人垂涎欲滴了。

烹煮方法：

1. 将雪梨榨汁，加入麻油，蒜蓉，芝麻，酱油搅拌均匀。涂在牛肉片上，腌制一个晚上。
2. 将粉丝用冷水浸透，3个小时以后，用纸巾吸干水分以后备用。
3. 烧热煎锅，加入葱，冬菇丝和腌好的牛肉薄片，一起炒香以后，再加入粉丝，然后和牛肉的腌汁一起煮一会儿。
4. 将煮熟的材料倒入石锅里面，缀以辣椒丝装饰就可以了。

材料：

- 韩国粉丝 / 40g;
- 鲜冬菇 / 15g;
- 雪梨 / 2个;
- 蒜蓉 / 5g;
- 酱油 / 少许;
- 已切牛肉片 / 50g;
- 葱 / 5g;
- 麻油 / 2茶匙;
- 芝麻 / 少许;
- 辣椒丝 / 5g;

烹煮注意事项：

粉丝必须用冷水浸透才会变得爽口美味。

纤瘦活力汤

美味的汤不仅可以补充你身体的水分，还有充分的营养提供给你的身体，喝出健康和苗条的身材。

烹煮方法：

1. 先将香菇与胡萝卜切成丝，加入高汤中用小火煮3分钟。
2. 转小火以后放入洋葱，青椒和芹菜，加入盐，白胡椒一起调味，煮熟了以后再加入芝麻油就可以了。

材料：

- 高汤 / 200ml;
- 芝麻油 / 1滴;
- 芹菜 / 20g;
- 青椒 / 20g;
- 胡萝卜 / 20g;
- 香菇 / 20g;
- 盐 / 少许;
- 白胡椒 / 少许

烹煮注意事项：

1. 盐和调味品要尽量少放，这样才不会掩盖汤原本的鲜美滋味。
2. 高汤可以选择排骨汤，增加营养。

