

台湾名师塑身100方

瘦身圣经 01

大脸变小脸

象腿变窈窕

虎背熊腰统统消

找对塑身诀窍就能曲线立现

Come on! 大家一起来

跟着瘦身大师一起变美变瘦

瘦身圣经

于美人 & 圆满名师 著

汕头大学出版社

16位超级名师私房瘦身秘方大公开

Shoushen Shengjing



图书在版编目(CIP)数据

瘦身圣经:台湾名师塑身100方/于美人+圆满名师著. — 汕头:汕头大学出版社, 2003.2
(瘦身馆系列)

ISBN 7-81036-545-2

I. 圆… II. 于… III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010986号

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权,独家出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问:广东金领律师事务所

瘦身圣经:台湾名师塑身100方

作者:于美人+圆满名师

责任编辑:胡开祥 秦爱珍

封面设计:郭炜

责任技编:姚健燕

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编:515063

电 话:0754-2903126 0754-2904596

印 刷:广州一丰印刷有限公司

开 本:890×1168 1/32

印 张:7

字 数:170千字

版 次:2005年1月第1版

印 次:2005年1月第1次印刷

印 数:8000册

定 价:28.00元

ISBN 7-81036-545-2/R·52

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁2202室 邮编/510620

电话/020-85250103 传真/020-85250480

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-9056 3833 传真/603-9056 2833 E-mail:citeckm@pd.jaring.my

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

|作者简介|

于美人

台湾广播、电视名节目主持人，亦参与舞台剧、电影演出。连续三年获得十大广播 DJ，连续多年位居最受欢迎广播主持人前茅。

产后主持“圆满计划”电视节目，不但替自己成功瘦腰3寸，更和来宾共同努力创造健康新生活。在美人凡事身体力行之下，节目中介绍的塑身良方已多次掀起抢购与讨论热潮，美人俨然成为台湾最具公信力的塑身节目女教主。

目前仍主持“于美人 FUN 电”、“新闻挖挖哇”等节目，著有《孕妇写真集》、《亲爱的，我把肚子搞大了》、《瘦身大美人》等书。

瘦身圣经
01

瘦身圣经

于美人 & 圆满名师 著



汕头大学出版社

名师点将录

● **谢秉瑜** → 拥有 17 年的有氧教学经验，多次荣获海内外竞技有氧运动冠军，现任真善美有氧健身中心负责人，在《圆满计划》电视节目中有“性感运动女神”之称。

● **雷蒙** → 曾任日本新松户饭店台湾料理大厨，以及某大企业财团总裁私人食物料理师，是《圆满计划》电视节目中的师奶杀手。

● **欧阳英** → 生机饮食的传道者，具有近 20 年的生机饮食食疗辅导经验，曾举办过近 450 场的演讲，现任台湾士林社区大学“生机饮食”讲师。

● **林秋香** → 台湾恩承居餐厅负责人，对于药膳研究相当有兴趣，有多本著作，同时也是《怡养茶香》等节目主持人。



● **谢乐观** → 台湾三太铁板烧主厨，对养生补品十分有研究，曾在《圆满计划》电视节目中介介绍黑勇士茶，为台湾不少男性增添几许“性”福。

● **杨锦华** → 中医师，毕业于美国加州南湾大学，曾担任 TNT 电台养生之道主讲，现任台湾康宜以及德安中医诊所特约医师。





● **黄苡菱** → 三个孩子的妈，毕业于台北医学大学保健营养学系，拥有合格营养师执照，曾担任营养学杂志总编辑，有多本著作及个人工作室。

● **牛尔** → 35岁A型水瓶座美男子，因小时候对美容保养有兴趣，造就了今天他在《圆满计划》面子专家的地位，踏入美容界10年的他，不时地会去英法研习最新的美容专业知识。

● **苏塘塘** → 一切讲求天然不油腻，以素食为诉求的塘塘老师，对素食的中西烹调法相当有研究，并且推广素食多年。

● **庄雅惠** → 研究药膳十多年，拥有合格中医师执照，现任台北妇幼综合医院中医门诊主治医师，同时也是台湾飞碟电台飞碟早餐《中药魔法箱——庄雅惠时间》主持人。

● **宋品萱** → 钻研清宫慈禧太后药浴秘方，追求健康与美丽，利用花草植物、中药材等作为瘦身美容及养生的最佳配方。



●Irene→ 典型巨蟹座，具有一流烹饪技术的女子，毅力惊人的她，曾让自己减下 18 公斤，同时也在《圆满计划》创下番茄减肥法之惊人佳绩。

●刘桂兰→ 台北中医医院主治医师，专攻针灸疗法，曾在《圆满计划》节目中，利用针灸疗法成功地为参赛者瘦小腿。

●陈念萱→ 在美容界有 14 年的资历，不但对芳香疗法十分有研究，同时还是国际彩光针灸师，更拥有自己的养生美容会馆，在《圆满计划》节目中创下多项佳绩。

●张富源→ 因好奇而累积出兴趣，竟成了现在的整骨大师，靠着一双神奇的手在《圆满计划》创下了惊人的纪录，同时在节目中教导“爱瘦一族”自己在家 DIY，让更多女性受惠多多。

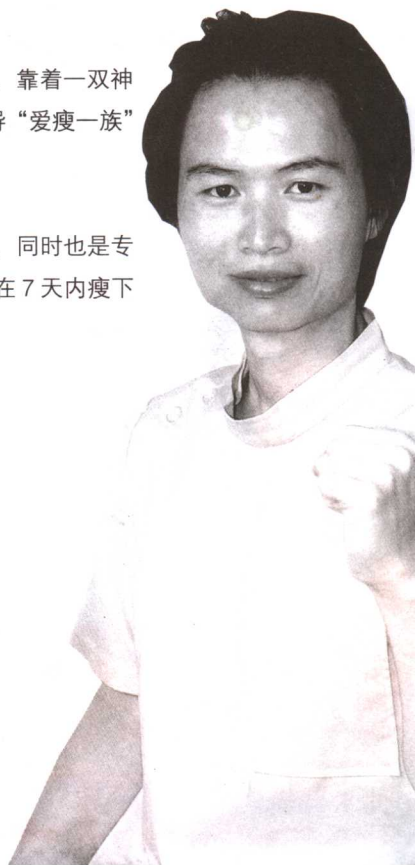
●李宁→ 美国德州大学心理学博士，是 NLP 程序语言学家，同时也是专业的催眠师，曾利用催眠减肥法，让《圆满计划》的参赛者在 7 天内瘦下 7.2 公斤，成为“催眠减肥教主”。

圆满资讯

圆满塑身身材哪里找？一堆疑问谁来答？

第一手的减肥资讯、最新的圆满讯息

www.harvestcomm.com.tw 全部披露！



推荐有理

推荐1

所有见过我的人都会问：“你又不胖，为什么会这么了解减肥呢？”其实要维持自己满意的身材可是件挺辛苦的事呢！想当年如果不是最后关键性的减肥成功，让我有了减肥18公斤的辉煌纪录，可能到现在我都还穿31腰牛仔裤呢！现代人最感兴趣的两件事大概就是“健康”和“快乐”了！正好减肥成功可以两全其美，所以男女老少都感兴趣。其实减肥只是一种手段，养生才是目的。注意饮食，认识食物，了解自己的体能和身体状态，就是养生、养身的基本。《圆满计划》小组为了让观众快速地吸收到最新最快的信息，不辞辛劳地到处收集情报，知道我在台湾社区大学开养生课，不只一次地邀请我上节目，没想到一个“蜜豆减肥法”竟让路人都在询问我怎么做，可见节目收视率之高。如果你也想健康又快乐，赶快买书吧！

Irene

推荐2

这是一个优秀的制作团队——《圆满计划》！

这是一个打造你梦想的地方——《圆满计划》！

这是一个什么都“帮你减”的哈瘦频道——《圆满计划》！

这是一个我打从心里想颁发最佳“金瘦奖”给它的得主——《圆满计划》！

因为你们的专业贴心，让我竟然可以将我的手臂“曝晒”于外，当然也谢谢我自己身体力行陈旺全医师所开出的瘦手臂方！亲爱的读者，就怕你不试，一试就知道，快，从现在起展开你人生的“圆满计划”！

（台湾飞碟电台《飞碟早自习》主持人）

田宇宸

我想，减肥对我可以说是意义重大。我不但试过许许多多的减肥方法，也遭遇过很多次的失败，但是我认为对一个想要减肥的人来讲，毅力是相当重要的；除了毅力之外，找对适合自己的方法也是很重要的。其实在坊间有很多减肥的偏方，如果不小心吃错了，对自己的身体健康会造成另一个伤害，所以我在这里推荐给各位的减肥专家《圆满计划》，它不但提供有效的汤方，也请专家、医师到现场告诉观众正确的使用方法及功效，更特别的是，它还会针对不同类型的肥胖对症下药。在这里可要恭喜你了，因为《圆满计划》出了这一本《瘦身圣经》，集结各大名师的100方，保证让你顺顺利利地瘦下来，如果你错过了《圆满计划》，就别再错过这一本书了，加油！！

推荐3

钱盈洁

“芦荟清肠汤”是目前为止我所用过的减肥方法中效果最好的一种，而且它对我们艺人来讲算是蛮方便的，材料又很好买。一听说这道汤方可以治好困扰我很久的便秘问题，我就跟制作单位说我可以全力配合，因为便秘这个问题已困扰我很久了，我连出外三天都可便秘三天，你可知道便秘对我

推荐4

来说有多痛苦吗？但是饮用了这道芦荟清肠汤之后，它彻底改善了这个问题，还把我的宿便问题也解决了，而且让我轻松瘦了3公斤呢，根据老师的说法，这道汤方不但可以解决便秘问题，帮助你清宿便，对于皮肤还有美白的功效哦！这么好的减肥方法你还等什么呢？赶快跟着我一起实行减肥计划吧！

甄莉



《圆满计划》的“纽约纽约茶”，让我又爱又恨，爱的是它确实让我水肿型的身材消了点，恨的是那一周，我活像只会吐墨汁的小乌贼，因为陈皮跟槟榔都是黑黑的，所以煮出来的汁当然就是黑的。第一天喝的时候，完全没注意到这一点，在家煮好喝完后就出门了。结果，糗大了！到了电台后发现，大家都盯着我看，我还在想是不是自己今天特别漂亮，结果当然不是啦！大家是在瞧我那颗巧克力一样黑的牙齿，真是糗！不过话又说回来了，这帖茶方真的是蛮有效的，它会帮你除去体内的湿气，达

推荐5

到消肿的效果，而且也不难喝，所以我就决定，好东西要与好朋友分享，让大家一起享瘦享瘦吧！

赵婷

推荐6

说起《圆满计划》，真是让我不得不竖起大拇指，说声赞！话说去年秋天，参加了美人的《圆满计划》实行减肥计划，刚开始我还抱着半信半疑的态度，想说道“消脂茶树菇”不过就是几样蔬菜烫一烫而已，真的能减肥吗？于是当制作单位星期一送材料来之后，老实说，我星期四才开始吃，没想到这玩意儿还挺好吃的，尤其茶树菇，吃起来简直跟吃肉没有什么两样。虽然是减肥，但是它会让人有饱足感，最重要它能“清除宿便”，符合现在流行的“体内环保”，更重要的是，它让我在4天之内，瘦了2公斤！这可以说是在我减肥的生涯中，瘦得最轻松、最愉快的一次。

现在《圆满计划》要出书了，这对减肥族来说，可以说是喜事一桩！我要把这本书郑重地推荐给你，因为看了它，你就会知道什么叫做“圆满”了！

刘尔金



推荐7



《圆满计划》要出书了，我当然要义不容辞地好好推荐一下才行！说实在的，我一直以为《圆满计划》只有胖的人才需要看，直到制作单位邀请我上节目才发现，天啊！原来《圆满计划》包罗万象，不只提供健康的减肥信息，还提醒你该如何“性福圆满”，让我不得不感到钦佩。当然，最难忘的是林秋香老师的“五色精力蛋”，万万没想到，几样日常生活中的食材凑在一起，居然就成为一道美味佳肴，不仅如此，它还是一道增加男性荷尔蒙的菜呢！色香味俱全

的五色精力蛋，哇~回味无穷，可爱的你还在等什么呢？就让《瘦身圣经》帮你雕塑好身材吧！

(台湾金钟奖新闻主播)

崔慈芬

推荐8

如果你问我：“静纯，你个人的圆满计划是什么？”我会回答：“我要思路清楚、言之有物、肌肤细致、身材标致、活力无限！”以上是我本人所订的圆满计划！也就是说除了脑袋瓜子里的学问、智能是必须靠个人求知欲所能发挥的极致而定论，后项有关于外在的人的皮相所呈现的优劣，可就得靠自己的毅力恒心与非常专业的指导、规划方可成就。

如果你想与我一样，成为新时代亮丽健康有活力的美的实践家，就更不能错过《圆满计划》火力十足全方位进攻“中、西式食补”，外加“烟熏肚脐、拍打气功”等等你见过的、我们听过的各种瘦身养生秘技，企图消灭我们身上的每一寸体脂肪。节目内容扎实及美人姐姐婆婆妈妈般不断地叮咛，让我深信因为有了《圆满计划》，自己也会拥有完美的圆满人生！喂，别再用眼睛减肥，看完书起来动一动吧！

郭静纯

推荐9



不在乎天长地久，只在乎看过《圆满计划》没有。

林肯说：“三十岁以前的面孔由上帝负责，三十岁以后的面孔由自己负责。”

秦伟说：“二十岁以前的身材由父母负责，二十岁以后的身材由《圆满计划》负责。”

《圆满计划》，何其伟大，因为减重塑身，此事古难全，有人节衣缩食自我克制，却难耐饥肠辘辘之苦；有人挨刀受刮自行整形，却难保手术风险之虞。举凡吃的、抹的、抽的、喝的……族繁不及备载，只要能减斤少两，再苦也愿意。然而，消费者每每讳疾忌医，病急乱投医之下，最后落得劳民伤财，轻则自欺欺人，重则雪上加霜，命

丧九泉，莫此为甚……《圆满计划》今以潜移默化，加上名主持人于美人亲和自然的表现，相信遑论“圆”滚肥胖，看完节目，必定“满”载而归，从此毋庸对体重斤斤“计”较，瘦身轻松自在，一切“画”龙点睛，妙不可言。

秦伟

推荐10

大家好！

我是星座专家薇薇安，你一定在想：咦～薇薇安不是挺瘦的吗？为什么还需要瘦身呢？其实你有所不知，早在几年前，我可是星座小辣妹呢！可以穿着短裤、迷你裙，还能招来一堆羡慕的眼光，可是这几年我因为太忙，常常熬夜写稿或录像，以致于下半身胖了起来，快要变成肥肥安啦！还好遇到林老师，为我设计了很舒服而且不用运动、不用节食的养身顺气拍打法，不但我在9天内腰就小了5厘米，臀围也小了5厘米喔！重要的是因为我吃素，所以老师还设计了素食火锅给我，你看我不但可以吃火锅，还可以瘦身。经过9天的拍打后，连皮肤都变美了喔！所以我真的要说：林老师，你很神奇！！



薇薇安

推荐11

予美人们：

减肥？减重？塑身？雕塑？不是都一样吗？反正我们就是希望除了健康之外，还能看起来更好看！所以我喜欢看《圆满计划》，因为节目中讲的没有背离健康守则，也“给我们好看”。

当然现在科技日新月异，要不要借助外力改良，抽这个、隆那个、垫什么都要尊重个人的选择。可是，总希望以自己的力量达成，否则达成目标也没什么成就感好炫耀的，所以很多人看《圆满计划》，因为它标榜不打针、不吃药，还有，它也不卖药。

现在，许多商家会照着节目中说过的方法，组合材料卖出，打上“于美人《圆满计划》介绍”，咦！大家这样就了解了？那是因为节目中看主持人和来宾照做、照吃过，可以安心地试试看，这就不只造福观众，还增加了商机。

当艺人真好！因为我就直接在节目当中试过，吃过林秋香老师的药膳、喝过雷蒙老师的“七天金枝玉叶”！尤其后者，制作单位费心地准备了7天的分量要我试试。期间还打电话追踪，问状况如何。而我为了善尽实验者的义务，可是不惜斥资用大餐跟他拼了，虽然一边喝汤方，一边却大吃大喝，大家都很用力呢！而效果当然也没让我们失望。

也因为艺人，我的朋友有时看完了有记不清楚的，竟然来问我。“我怎么知道！”“你是艺人嘛，去问比较快！”很高兴《圆满计划》不断集结成册，这不就解决了。

对了！节目还缺实验者吗？



傅薇

拜托！要减肥找我苏爱伦准没错，我什么减肥方法没试过，只差没把自己试到挂点，所以只要一

推荐12 提到“减肥”这两个字，我的眼睛会自动会亮起来。

讲到《圆满计划》我就得戏说从头，那一阵子我试遍了所有的减肥法后，便一天到晚在想还有什么新方法可以减肥，说时迟那时快，圆满制作单位居然来了通电话，说要帮我量身订做减肥计划。刚开始我婉拒了，原因是我知道自己是个暴饮暴食的人，只要一饿到就会变得神经质，再加上我怕食材减肥会很麻烦，所以就拒绝了。终于，第二天我还是被说服了，于是展开了一星期的瘦身计划。说了也怪，我这个人不减肥时就正常吃，一减肥就会控制不了地一直吃东吃西、狂吃乱吃，日子一天一天地过了，我怎么也不敢上磅秤量看自己是否变瘦了，唯恐已砸了《圆满计划》的招牌。眼看录像的日子一天天地逼近，我居然越吃越多了起来，直到在录像现场我才松了一口气，不可置信在我大吃大喝的情况下，居然还能瘦下2~3公斤，天哪！这真的是太神奇了！讲了半天居然忘了告诉你们我喝的是什么，我喝的就是神奇的

“让你瘦蓝藻粉汁”，真的不是盖的，超简单，超方便，又超有效，喝了一个星期后，你还会发现自己的体质变好，排便变顺了，连精神都变得清爽许多，当然啦，如此优质的配方，我当然要大肆宣传才行，你们一定要亲身体验一下喔，祝大家都瘦身成功，窈窕美丽。



苏爱伦

推荐13

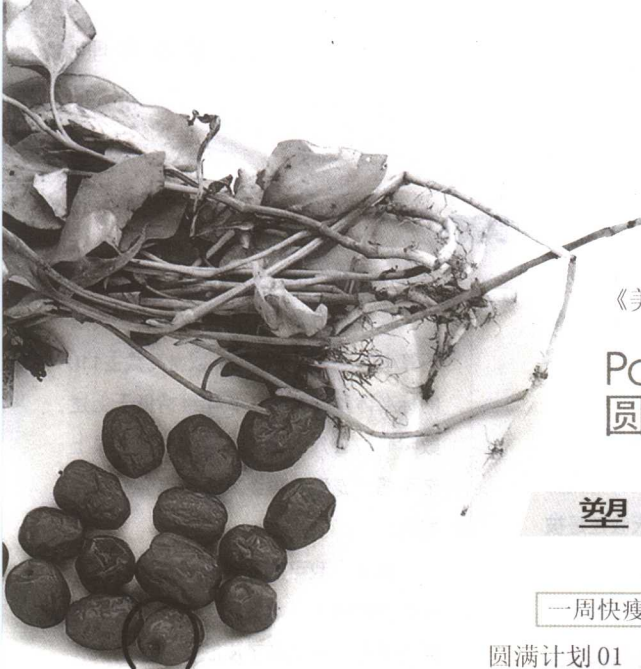
认识我的朋友大多认为，我来减肥是欠缺说服力的，一个爱吃甜食、食量不算小的两个孩子的妈，以身高减去110的标准体重计算法，长年维持低于上述数字4~7公斤的体重，看起来就像是上帝可恶的宠爱，再谈减肥，是会遭人咒骂的。

其实，我可能才最有资格谈减肥。正因为性格上极端爱美，怕胖，更怕错误的节食，反而坏了皮肤，从小到大，总在搜集各式各样具有科学可验证性的健康减重法，如果可健康减重之余，还具有懒人实用性，在我心目中，就是一百分的实用信息。

美人主持的《圆满计划》，名称取得真是好，减肥，不一定让生活圆满，在愉悦的心情下达到健康、身材好的目标，这才叫圆满。我用这样的标准来看待圆满，也建议所有的读者用这种标准选择最适合自己的健康减重法，相信一片减肥市场恶性竞争中，可以找到真正利己的圆满计划。

(News98 电台主持人)

陈凤馨



名师点将录 02

推荐有理 05

《美人序》美丽，大家一起来！ 18

Part I 圆满计划严选方案

塑 · 身 · 篇

一周快瘦法

圆满计划 01 蜜豆减肥法……Irene 22

圆满计划 02 芦笋塑瘦汁……黄苕菱 25

圆满计划 03 五叶松汁……苏塘塘 28

圆满计划 04 排毒茶……陈念萱 30

圆满计划 05 排毒洛神蜜花茶……林秋香 33

圆满计划 06 燕麦塑身粥……黄苕菱 35

圆满计划 07 佛手瓜加州蜜枣薏仁牛奶粥……雷蒙 37

圆满计划 08 强力去脂茶树菇……林秋香 39

圆满计划 09 立即饱梅汁……黄苕菱 42

免挨饿减肥法

圆满计划 10 肉类克星菠萝酵素……黄苕菱 44

圆满计划 11 对抗肉类的金枝绿叶汁……雷蒙 46

圆满计划 12 让你瘦蓝藻粉汁……黄苕菱 48

圆满计划 13 芦荟清肠汤……欧阳英 50

圆满计划 14 番茄香草蜜……黄苕菱 52

contents



懒人减肥法

- 圆满计划 15 百香果腌青木瓜……林秋香 54
圆满计划 16 三花减肥茶……刘桂兰 57
圆满计划 17 普洱奶茶……林秋香 59
圆满计划 18 享瘦金桔山楂茶……欧阳英 60

排毒减肥法

- 圆满计划 19 香槟回春水……欧阳英 62
圆满计划 20 香菜丝瓜蜜……黄苡菱 64

专攻水肿

- 圆满计划 21 纽约纽约茶……杨锦华 66
圆满计划 22 桑叶黄精纤体茶……林秋香 68
圆满计划 23 昭和菜煮薏仁……苏塘塘 71
圆满计划 24 急速塑腿雷公根茶……黄苡菱 72

专攻淀粉肥

- 圆满计划 25 淀粉代谢蔬果汁……黄苡菱 74
圆满计划 26 武靴藤叶茶……林秋香 76

专攻油脂

- 圆满计划 27 茯苓肉桂烧冬瓜……林秋香 78
圆满计划 28 茼蒿消脂果汁……林秋香 81
圆满计划 29 地瓜叶蔬果汁……林秋香 83
圆满计划 30 去脂精力汤……苏塘塘 85
圆满计划 31 甲壳素酸奶……黄苡菱 87
圆满计划 32 皇家塑身果汁……雷蒙 89
圆满计划 33 麻辣消脂果汁……林秋香 91



contents



一举数得减肥法

- 圆满计划 34 薏仁无花果酵母乳……欧阳英 93
- 圆满计划 35 蒟蒻牛蒡减肥凉拌菜……欧阳英 95
- 圆满计划 36 双冬红豆消脂稀饭……欧阳英 97
- 圆满计划 37 海带木耳塑身姜汤……欧阳英 99
- 圆满计划 38 鱼腥草茶……欧阳英 101
- 圆满计划 39 芥菜龙葵汤……苏塘塘 103
- 圆满计划 40 山葡萄白菜汤……苏塘塘 105
- 圆满计划 41 消脂塑身茶……林秋香 107

洗澡享瘦法

- 圆满计划 42 消脂药浴……宋品萱 109
- 圆满计划 43 泡澡瘦身法……陈念萱 111

美 · 颜 · 篇

- 圆满计划 44 完美美白消肿面膜……牛尔 113
- 圆满计划 45 绿茶瘦脸面膜……牛尔 115
- 圆满计划 46 鱼腥草面膜……牛尔 117
- 圆满计划 47 白皙面膜……牛尔 118
- 圆满计划 48 葱白去疤法……王子欣 120
- 圆满计划 49 抗痘配方……牛尔 122

