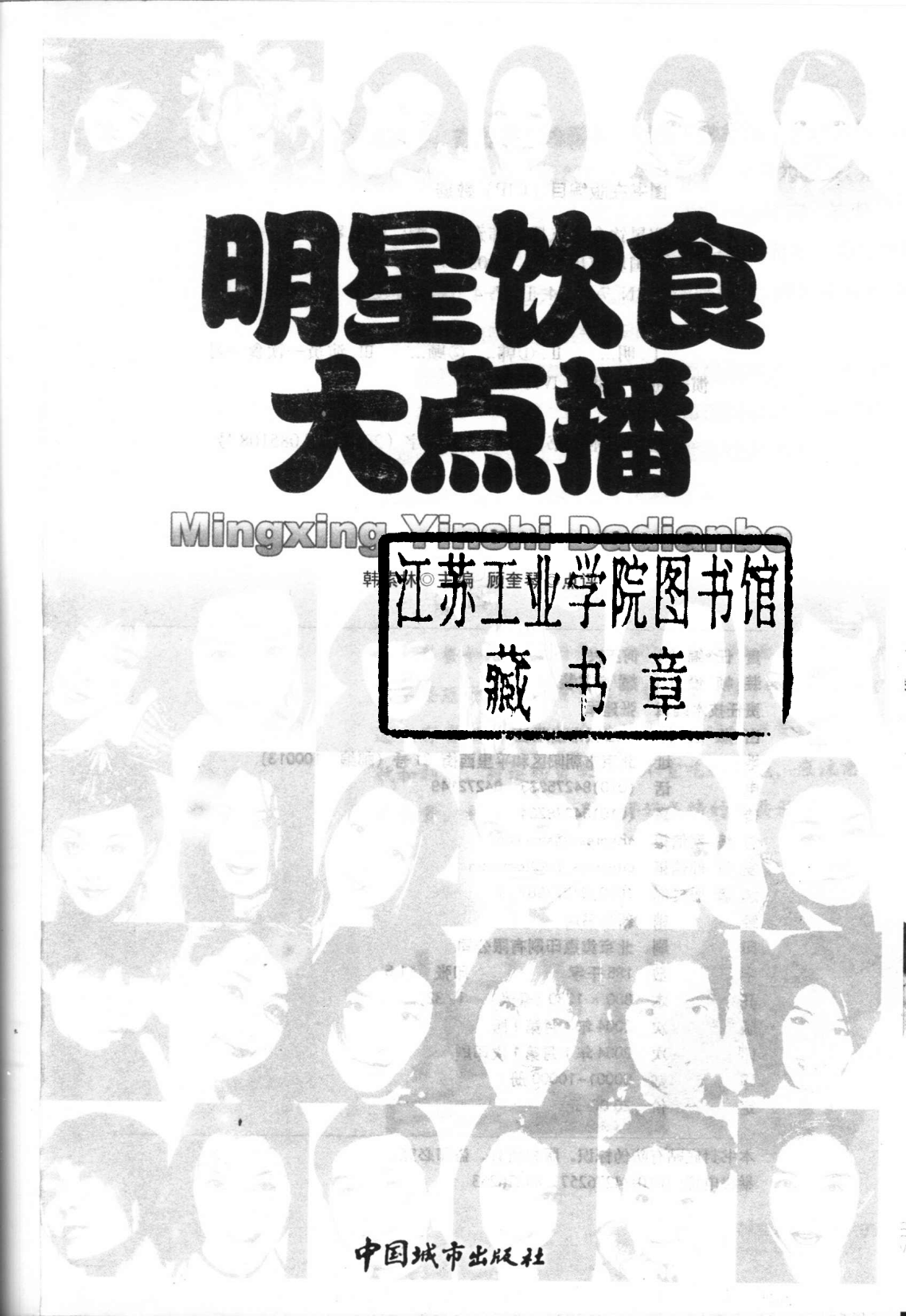


韩索林◎主编 顾奎琴◎点评

明星饮食 大点播

Mingxing Yinshi Dadianbo

中国城市出版社



明星饮食 大点播

Mingxing Yinchi Dadianbo

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

明星饮食大点播 / 韩索林主编; 顾奎琴点评, 一北京;
中国城市出版社, 2003
ISBN 7-5074-1507-4

I. 明... II. ①韩... ②顾... III. 演员—饮食—习
惯—简介—世界 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 085108 号

责任编辑 何玉兴
装帧设计 耀午书装
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话 (010)84275833 84272149
传 真 (010)84278264
总编室信箱 citypress@sina.com
发行部信箱 citypress_fx@tom.com
读者服务部 (010)84277987
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限公司
字 数 195 千字 印张 11.5
开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 00001-10000 册
定 价 20.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010)84276257 84276253

群星闪烁 美满人间

(代序)

有关名人的故事，大多是人们关心的话题。名人食趣也不例外。

多年来，《饮食科学》的《名人食趣》专栏备受广大读者关注，在历次读者评刊活动中受到好评。众所周知，国内有许多期刊开设介绍名人的，他们或讲名人的奋斗历程，或讲名人的爱情故事，深受读者喜爱。《饮食科学》月刊却独辟蹊径，遵循刊物宗旨，将读者的注意力引到了名人食趣上。刊发的名人故事既避免了和其他媒体的，又突出文章的可读性。许多名人良好的生活情趣，对人们的生活具有积极的借鉴意义。《名人食趣》这个专栏最突出的贡献就是把众多名人最鲜为人知的部分提供给观众，呈现出了对中国文化的一种另类记载。

我们将刊发过的文章选出100篇结成集子。突然发现，众多名人“济济一堂”，真可谓群星闪烁！

每个人都有自己的饮食习惯，名人也不例外，而他们的饮食习惯和情趣，或多或少地为他们获取成功产生了积极地影响。针对每位明星的饮食情趣，我们特别邀请著名专家进行点评。点评者顾奎琴女士系中国著名营养师、科普作家、食疗美容学科创始人、北京润泽堂食疗产业集团发起人。现任国际东方食药膳研究会常务理事、中国市场学会健康产业市场发展委员会副秘书长，中国药文化研究会药补食疗委员会专家、中国健康财富论坛专家。她从科学的角度对每位明星的饮食习惯、养生之道和塑身、美容之法作出详细分析与诠释。



我们呈献给人们的《明星饮食大点播》，就是通过专家的点睛之笔，揭示明星们吃出倩丽的奥秘。希望您通过了解诸位明星的生活习惯来反观自己，在欣赏美的同时，让美传播开来。

人们常说，一本书就是一扇窗。打开这扇窗，就能看到生活中的万道风景。但愿这本书也能打开您的生活之窗，让您从中领悟到生活的甜蜜与温馨。

编者

2003年冬



顾奎琴简介

顾奎琴，著名营养师、科普作家，食疗美容专家。先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。1980——2000年任中国人民解放军总医院主管营养师。现任中国食疗网(<http://www.shiliao.com.cn>) CEO、北京润泽堂食疗医学研究院董事长兼院长，润泽堂食疗产业机构总裁。同时兼任的职务：国际东方食疗药膳研究会常务理事。中国药膳研究会理事、烹饪专业委员会副主任，中国营养学会会员，中国科普作家协会作家，中国市场学会健康产业市场发委员会副秘书长，中国药文化研究会药补食疗委员会专家、中国健康财富论坛专家、《药膳食疗》杂志社副主编等。

从事临床营养工作20余年。在疾病的饮食治疗、中医食疗、食疗美容和营养保健方面有较深的探索研究，积累了丰富的经验。

她言传身教，著书立说，出版了《现代营养全书》(1-4卷)、《现代食疗丛书》(1-8册)、《食疗美容手册》、《美容香体食疗宝典》、《中国食疗全书》、《毛泽东的饮食生活》等100多部、约2800多万字的营养保健、中医食疗、食疗美容、疾病食疗和伟人饮食生活等方面的专著。其中多部获奖，并有十余部作品在香港、台湾等海外地区出版发行，在国内广大读者和国外华人中有很高的知名度和影响力。为食疗产业概念的推出奠定了坚实的基础。1990年9月国家主席江泽民曾为她编写的《现代女子营养与健美》一书签名题字。

作为著名营养专家，她经常参加各种教学、科研、学术社会活

动。

编导、主持电视片2部(《疾病的饮食治疗》、《家庭药膳》)。并多次应邀在中央电视台《健康之路》、《为您服务》、《科技生活》《家政手册》等栏目做嘉宾。

1998年6月——1999年3月为中国招商旅行社和日本通运旅行社组织的“汉方料理”旅行团做主讲,并为北京“邦定美容学校”、“国际关系学院老年大学”、“首都图书馆”、“新燕沙集团”、“广州图书大厦”等讲课。

顾奎琴院长自1974年参军,在部队中渡过28年的军旅生涯。

1980年——2000年,在中国人民解放军总医院从事临床营养工作,曾为多位国家领导人和革命前辈进行营养配餐和饮食治疗。在临床工作中,她把自己的所学用在病人的康复上,和她的病人一起创造生命的奇迹。在近30年的工作实践中,她从未间断过研究和探索中国传统食疗和现代营养学的关系,深切地感到中国五千年饮食文化和食疗文化的博大精深,感到食疗和人类健康的密切关系,希望能用自己的微薄之力,把中国的食疗文化发扬光大,使其古为今用,推陈出新。为此,她用十几年的时间,博览古今群书,把古今中外的食养食补、食疗秘方进行收集、整理,把现代营养学和传统食疗学有机结合,形成了独特的食疗理论体系。凭藉多年的理论研究和丰富的临床实践经验的积累,把自己专攻独创的配方、产品和服务推向市场,造福于人类。创立并逐渐完善了“内调外养,表里通达”的食疗美容新理念,以其全新的文化内涵、丰富的理论与实践,创造了人们追求健康与美共同存在的可能。

2000年1月,由顾奎琴院长发起,中国药膳研究会、中国营养学会临床营养学会、《饮食科学》杂志社共同创办的在中国乃至全世界唯一的、最大的专业性网站——中国食疗网(<http://www.>

shiliao.com.cn/) 开始运营, 向国人和全世界传播中国传统的饮食文化和食疗养生理念, 引起业界人士的广泛关注。

2002年9月20日, 中国食疗网被文化部网络工程委员会评选为第三届“中国优秀文化网站”, 目前, 中国食疗网正全面协助润泽堂企业的运营。

2000年5月, 她创办了集研发、生产、销售为一体的由国家正式批准的高新技术企业——北京润泽堂科技发展有限公司。

2001年6月, 顾奎琴院长创办了北京润泽堂食疗医学研究院(国家级高新技术企业)。这是国内首家专业从事食疗医学研究、食疗产品开发及推广应用的综合性研究机构。聘请国内数十位资深营养学、中医学、生物医学、药理学等方面的专家, 组成阵容强大的研发队伍。同年, 与美国BPG生物制品联盟合作, 共同研制开发的高科技生物美容产品——生物活细胞液 A-F 系列市场并率先在“润泽堂”食疗美容院使用。同年, 润泽堂功能花草茶系列(12个品种)问世; 靓颜王浆花粉片、百美康蜂胶胶囊、百通美膳纤维素、醉想你纯天然冲剂(已申请了国家专利)等具有自主知识产权的30余个品种相继上市。形成润泽堂食疗产品(内调外养系列)的规模化。

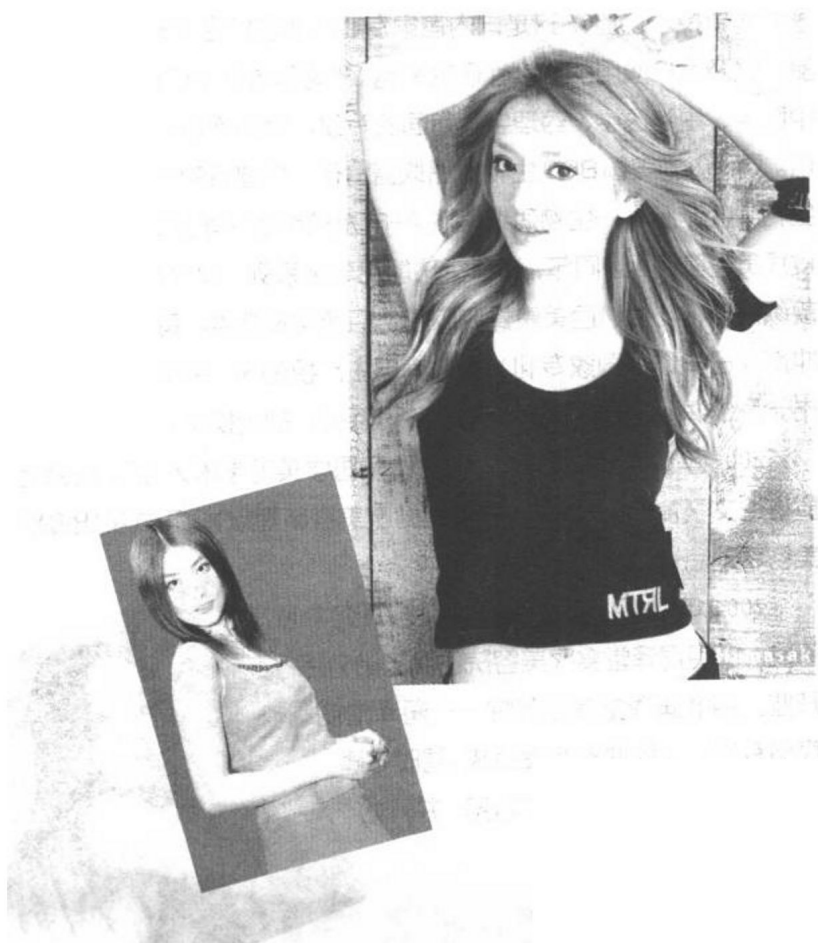
2001年8月, 参加“2001亚太国际医学美容学术大会”。在会上宣讲论文《食疗美容——21世纪健康美容新理念》, 正式推出食疗美容新理念。

2001年10月, 润泽堂食疗美容研究中心落成。11月润泽堂食疗美容院山西长治分店开业。相继润泽堂食疗茶院——润泽堂食疗品专卖店连锁联盟方案完成。同时筹建润泽堂食疗产业特许连锁总部。并开始向全国诚招加盟商。



至此，具有中国特色的集食疗文化、食疗理念、食疗产品与食疗服务一体化的润泽堂高科产业系统工程艺本完成，并即将向全国乃至全球正式推出。

2003年，润泽堂（北京）高科技产业集团、润泽堂（浙江）食疗产业集团、润泽堂（山东）食疗产业基地、润泽堂（安泽）原料基地以及润泽堂国际食疗学校等相继成立。





目录:

“麻辣豆腐”是艾敬的最爱	1
安在旭爱吃泡菜不怕辣	5
巴金的长寿秘诀	8
“小天后”蔡依林、萧亚轩拼瘦	12
陈红——“睡美人”的养颜“密笈”	16
陈慧琳的“菜篮子”美容法	20
陈琳——喜辣厌甜苗条女	24
懂得食补的陈鲁豫	27
陈明真——吃出来的大美人	31
陈倩倩——“军中小百灵”的绿意餐桌	34
“水果佳人”——迟小秋	37
竹青欲滴——范冰冰	41
清瘦可人的范文芳	45
方青卓——我不减肥	49
“音乐伴侣”付笛声、任静爱吃东北菜	53
超模冠军高原谈“美”的秘诀	57
体彩主持人顾燕君照谱做菜	61
关之琳——美丽不打折，美容有秘诀	65
郭富城不老的秘诀	68
郭可盈——大吃特吃仍美丽	73
何静——美丽来自好心情	76





何可——生活真美好	79
评剧泰斗花淑兰的饮食经	83
“邻家男孩”黄鹤翔的“四餐制”	87
黄奕——爱吃海鲜的“星”运女孩	91
江珊——“酿”出生活好味道	94
蒋勤勤——美女挑战美女	97
花样女人——蒋雯丽	101
金喜善——养颜塑身秘方	105
靳羽西——爱吃广东菜的魅力女人	109
一代名模——克劳迪娅·希弗的塑身技巧	112
李彩桦的水果减肥法	116
李金斗的非菜炒大虾	119
李玟的活力美人汤	123
李默然谈饮食	127
李霞钟爱牛奶食品	130
李湘——漂亮肌肤细腻有窍门	134





李贞贤的生食瘦身疗法	138
梁家辉的养生之道	142
梁咏琪——吃出来的美丽	146
林青霞——青春永驻的秘密	150
林心如的减肥秘诀	154
公认的美味——“凌峰茄子”	158
刘婕——对贵阳小吃情有独钟	161
吕良伟的“爱心煲汤”	164
吕薇——花朵中走出的女孩	168
梅婷——美艳红菱与清雅小荷	172
孟建华——西方芭蕾的东方王子	176
任达华——推崇“绿色食品”	182
任贤齐“最爱齐记猪手”	186
容祖儿——苹果换美女	189
撒贝宁——干吃不胖特精神	193
深田恭子——护肤四滴水	197
舒淇的扮靓秘诀	201
苏慧伦的美容之道	205
孙燕姿的健康四部曲	209
孙悦——爱吃饺子的东北姑娘	213
藤原纪香——完美身材十大独门绝招	217
王菲——这清粥般的女子	221





王海珍——名模爱做茄子菜	225
王小丫——美丽的促成是多方面的	229
翁虹——苗条身体有“秘”方	233
名模谢东娜的私房菜	237
徐若——懒人保养有绝招	241
许晴——我健康,我快乐	245
杨采妮——昔日“玉女”风采依然	249
杨干华“快速”减肥餐	253
袁咏仪——“靓”出美容绝招	257
张柏芝——“阳光玉女”崇尚健康减肥	261
章子怡的美丽很简单	265
赵本山——“大葱蘸酱”就得意这一口	269
赵薇——最爱食盐牛奶浴	273
钟丽缇——“性感妈妈”的美丽心得	277
陈姝——驻颜有方	281
姚明的美国食谱	285
赵明明、英宁——美味不可多得	289
周迅——清俊美人的雨前龙井	293
朱茵——美丽成“茵”	297
祖海鸦鹑朗臣	301
高桥尚子——金牌的营养来自什么	305
杨平——“会吃的女人,才是最美丽的”	311
王友松——从厨师到健身教练	321
滨崎步——美丽来自锻炼、营养、休息的均衡	327





朱晓琳——追逐七彩梦的女孩

331



周皓——健康的人群中有你也有我

337

刘嘉玲——意志坚定话瘦身

345

奥运冠军袁华在悉尼的一日三餐

349

MING XING YIN SHI DA DIAN SO



文/王臻青 图/大卫

· 艾敬——嗜辣的“燕子”

YinShi

MING XING YIN SHI DA DIAN BO



MING XING YIN SHI DA DIAN BO

艾敬——嗜辣的“燕子”

8年前，怀抱吉他低声吟唱着“我17岁那年离开了家乡沈阳”的女歌手艾敬，如今已硕果累累。几年来，艾敬的音乐足迹遍布北京、上海、广州、东京、纽约、伦敦，她在不同的都市里体验不同的音乐人生，也伴着不同的音乐品尝了不同的风味美食。

艾敬对不同国家的菜肴这样评价：中国菜丰盛并且色、香、味俱佳；日本菜清淡、精致，十分考究；西餐尽管菜式颇多，但吃起来却很方便快捷，西餐还尤其注重“情调”。

问及最喜欢吃的菜系，艾敬脱口而出“四川菜”！这个答案着实令我吃惊：东北姑娘最爱吃的居然不是家乡菜；作为歌手，艾敬最爱吃的居然是歌手们通常忌食的又麻又辣的四川菜！艾敬笑着解释说：“歌手的确应该好好保护自己的声带和咽喉。不过，我觉得麻辣的食物只会对咽喉有一些影响，并不会刺激声带。吃麻辣食物的时候，只要控制好‘度’就不会出问题了！”川菜“麻辣豆腐”是艾敬的最爱。这道菜又香、又麻、又辣，豆腐又滑又嫩，口感极好！

作为一名正当红的流行歌手，艾敬经常要穿梭于各个城市参加各种音乐活动，即使在一个城市停留的时间较长，工作日程也安排得满满的。所以为了方便快捷起见，艾敬只好选择早、午两餐吃西餐。不过，艾敬日常所吃的西餐，并不是先喝开胃酒，然后布几道汤、菜，最后吃甜品的那种正规西餐。确切的说，艾敬吃的是西式快餐，她的早餐通常是面包加牛奶。忙碌了一天的艾敬，只有在晚上才能放松下来，这个时候就可以稳稳当当，不紧不慢地享用色、香、味俱佳的中餐了。

艾敬很少自己下厨。与其让脸和头发都熏染上油烟的味道，还不如干脆就去清静、整洁的餐馆就餐，完全将自己从厨房中解放出来。不忙的时候，艾敬喜欢约上三五知己，去不同风格的餐馆品尝不同风味的美食。周末的晚上，坐在环境优雅的餐厅里，伴着轻柔舒缓的音乐，一边细细品味美食，一边与朋友们谈天说地，在艾敬看来，这实在是人生一大美事。

专家 点评



又麻又辣又鲜的四川菜，确实让人食之不忘。特别是“麻辣豆腐”，又香、又麻、又辣，豆腐鲜嫩爽滑，口感极好！这道菜不仅鲜香味美，有开胃和增加食欲作用，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、镁、铁、锌、硒等对人体非常有益的成分。豆腐又是极好的美容食品，有“豆腐西施”之说。因为，豆腐中含有非常丰富的大豆异黄酮。大豆异黄酮又称为“植物雌激素”，是被西方女性推崇的“魅力因子”。由于大豆异黄酮的类雌激素样作用，可使女性皮肤光洁、细腻、柔滑、富有光泽和弹性，使人焕发青春光彩和活力。