

## 港台明星健美时尚(II)



## 图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身时代. 1: 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 7-80005-623-6

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058645号

著作权合同登记号: 京权 (图字) 01-2001-3321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 (II)

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

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 7-80005-623-6/G · 273

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。

# 明星 Keep Fit 餐单

## Andy Lau

全 名：刘德华 Andy Lau

出生地：香港

居住地：香港

职 业：影、视、歌三栖红星、天幕电影公司老板、andylau.com 主办人

### 饮食餐单

**早餐：**很注重醒来的第一餐。拍戏时早餐会吃一份丰富的酒店全套早餐，以便有足够的营养应付一天工作量。闲时早上喝一杯热咖啡，一份麦片粥是他的轻量早餐。

**午餐：**非常随便，拍戏吃盒饭，开工盒饭是刘德华多年来吃不厌的午餐，叉烧鸡饭、烧肉饭他都爱吃。不拍戏时，中午喝一杯热咖啡，一份吐司就算，简单得连三明治也不爱吃。约人应酬则什么都吃。

**晚饭：**一天下来最注意的一顿是晚饭，尽量回家吃，母亲会为他安排喜欢吃的煎鱼、蔬菜，搭配少许肉食(近年刘天王已戒牛肉)。他的晚餐一定安排在一天工作完毕才吃，即使拍戏忙时，他也等收工才吃晚饭，这一顿之后，就不再吃宵夜。约朋友吃晚饭喜欢吃火锅。

● 他平时不喝冷饮，咖啡、奶茶必须是热的，也不爱无味的清水，每天会喝混合果

汁如苹果汁加红萝卜汁补充水份。

运动：有时间会在家中做健身，家中健身房设备基本齐全。开演唱会前会保持跑步练气，拍戏时会利用空档举哑铃，刘德华每天有适量运动，身形keep得十分好。

### 邓达智评语

首次有周刊访问在下香港男女艺人中谁穿牛仔裤最好看。女的我说是无人反对的张曼玉，男的当然是刘德华。事后有人说在下偏私，但我的评语有因由，他除拥有千辛万苦练出来的身材之外，更拥有穿



牛仔裤好看的最重要条件：外形粗犷中有气质的细腻，男人味中不失少年的矫健。论神情，谁都不能抗拒梁朝伟，但论五官精致独特，刘德华绝对无人可及。难得刘天王不断努力，一山一山爬上去，电视，电影，歌唱，商业，他是一个好榜样，给予社会上青少年一个正确目标，不断努力，不断登高。

编者按

尚有刘德华访问篇见P.48

ACB79/12<sup>62</sup>

## Caralina Lau

全 名：刘嘉玲 Caralina Lau

出生地：苏州

居住地：香港

职 业：影视红星、广告天后

### 饮食餐单

早餐：两只蛋白，一大杯橙汁，茶或咖啡随意，  
维他命 C 及 E (留意，不吃淀粉质)。

午餐：随便，鱼、肉、菜、饭、西餐一应俱全，  
不过坚持七成饱。

晚餐：放开怀抱，那是畅怀大吃的时分，但只吃  
七成饱，晚上不吃任何粉面、饭。

宵夜：不吃宵夜，喝葡萄酒，一星期三至四次冰  
糖炖燕窝。

运动：步行跑步之类的出汗运动。

### 邓达智评语

跟她名字相同的60年代红星嘉玲亦美艳，萧  
芳芳回忆童年至少女时代眼中的美人，嘉玲姐是  
首席。

21世纪的年青嘉玲也亦美艳，纵横两岸三地  
难得一见，非俗艳，而是真美艳的第一人。最近  
见嘉玲为大溪地黑珍珠展示美貌容颜与身材，低

胸黑雪纺LOEWE晚装将女人最具韵味的一面毕显无遗。从后台化妆间跟她闲谈到台下看她表演，只觉嘉玲的形象已进化成一种永恒，仿如盛年的何莉莉、尤敏、乐蒂、萧芳芳、嘉芙莲丹露……无论嘉玲将来的事业如何发展，感情生活如何植根，她的美丽已成公认的经典。在美女泛滥、明星凋零的时代，经典的建立更显困难。



嘉玲灿烂如牡丹花开一般的容颜背后闪过一丝哀愁，就因为这匆匆而过的一抹愁绪叫嘉玲的美艳更深刻。从心底坦诚地觉得，美女看得不少，那一刻的嘉玲却更叫人神往，目前跟她同代的美女当中无人能及。

### 编者按

尚有刘嘉玲访问篇见P.52

## Tony Leung

全 名：梁家辉 Tony Leung

出生地：香港

居住地：香港

职 业：国际级影星、香港影帝、舞台剧名演员、  
专栏作家

### 饮食餐单

早餐：果汁，吐司，一杯咖啡，偶然吃一只白煮蛋。如果有人专备中式早餐，最爱吃粥。

午餐：汤粉，汤面，拍戏时盒饭也无妨。对中午的一餐要求很简单。

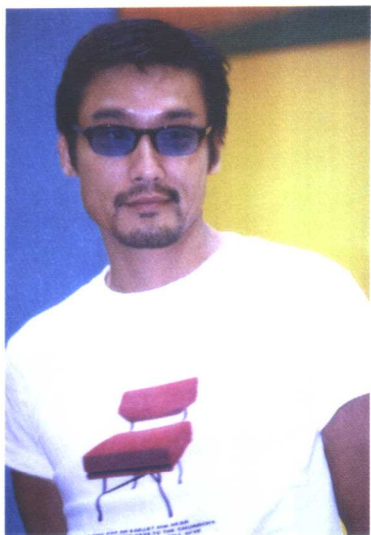
晚餐：是一天中最重要的一顿。基本上每天晚上8时在家中吃家庭饭。鱼、鸡肉、猪肉、牛肉、蔬菜均衡地吃，最爱喝老火汤，每晚梁太太准备时令家庭汤，汤水是每天的膳食精华，有一碗靓汤对他很重要。

运动：每星期至少两次打网球或跑步，保持身体良好的新陈代谢。在外拍戏，会利用酒店健身房做健身或到酒店泳池游泳，他有定时定量的运动，但不过多，他不希望练就太过健硕的身材，健康的线条最自然。

### 邓达智评语

在影片《Lover》（《情人》）中，家辉精彩而

性感的演出，光洁而线条亮丽的裸露背部为所有亚洲男人平了反。过去国际舞台上的性感男人绝大部分由白人担当，黑人在近20年间俨然成为性感代名词。但亚洲男人却没有如他们的姊妹陈冲、巩俐、张曼玉、杨紫琼、Lucy Liu 或章子怡



般得到美丽与性感的认同。周润发成为亚洲男人魅力代表是这两年的事，但在差不多10年前家辉便以在《情人》一片中裸露的并非是一块块横生的西方男人肌肉，而是光滑、温柔富诗意的优雅线条与质感，确定了亚洲男人性感类别的版本。

差不多20年的演艺生涯，家辉真正得天独厚，几乎外形线条没变过，更绝对没发胖过。从开始便是一身叫人又羡又妒的清爽骨肉，恰到好处，绝没有瘦骨仙的瘦也没有太多皮下脂肪的胖，是男人得天独厚的传奇。

**编者按**

尚有梁家辉访问篇见P.56

## Sandra Ng

全 名：吴君如 Sandra Ng

出生地：香港

居住地：香港

职 业：香港影后、电台节目主持

### 饮食餐单

早餐：不吃任何固体，橙汁却要一大杯（因为电台工作到凌晨，她的早餐在中午）。

午餐：（午后3点钟）甜品，High Tea最佳，最爱 Island Shangri-La, Grand Hyatt的烤饼（什么都吃，只是分量不多），她说，每天的开始不吃点甜食容易发火，脾气躁。

晚餐：一碗饭，一碗汤（以鸡为主）、鱼、菜、肉随意，汤以木瓜、红萝卜、雪耳煲汤最喜欢。但一碗以鸡胸肉或瘦肉同炖的燕窝最重要。

宵夜：不吃

出外旅游：放纵地吃，但回程时即开始减量。

维他命：500mg E. 200 IU，多种维他命A-Z一粒，鲨鱼丸一粒，这个维他命食疗是一项长期工程。

如身体劳累，不适：

1. 喝大量清水，起码一天10杯。
2. 不吃任何食物，预留精力对抗病菌。
3. 只吃水果。

平时只吃七成饱！不乱吃。

运动：爬山，15分钟呼拉圈，原地跳，举哑铃。

## 邓达智评语

不说自己的餐单，君如先说香港多美食，香港太紧张，很难做个健康开心人。她认为人要健康和开心。所以不忌烟酒，只是适可而止。

吴君如金句：宁吃自己知道分量的西餐，不吃自己动手拿的自助餐或中餐宴。

君如提醒：无论出外游玩或赴宴，你只可以容许自己增胖2-3磅，人过30岁，体重超过正常5-7磅便容易聚积，难以减退。



今天君如享受着瘦身以后的成功感，整个人瘦了，轻松了，不再累赘，健康最重要。她说：心境健康更重要：放松，莫回头，做人做事要positive(积极)。看她近年相貌与事业齐飞，可见瘦身 keep fit 带来的黄金回赠。

**编者按**

尚有吴君如访问篇见P.60

## Louisa So

全 名：苏玉华 Louisa So

出生地：香港

居住地：香港

职 业：香港演艺学院毕业生、电视、舞台演员

### 饮食餐单

早餐：水果，尤其是水多清甜一类、脱脂奶、面包及不经煮熟的 cereal（玉米片）。

午餐：工作期间大伙吃什么便吃什么，但很少吃肉，选新鲜蔬菜吃。如果一个人吃饭便选择三明治及沙拉。

晚餐：吃得较丰富，但不过量，兼奉行 fit 一世的蛋白质及淀粉质分开食法。

零食：雪糕、曲奇饼、朱古力……但很少买，眼不见为净。尽可能不吃甜。

### 邓达智评语

苏玉华有很好的信念，她认为一个人的身体是自己的最佳调节器，到了一个阶段，身体自然会发出警告，只需细心聆听及循规而行便可，不然过分压抑会令自己很不快乐。

“与身体沟通”是她对健康及纤体的金句！

苏玉华强调留心身体给你的信息，它发出的signal（信号）最重要。当人人都进入维他命丸一族时，Louisa却刚好相反，她没有服用维他命丸的习惯；也不看中医，不吃中药，也无燕窝之类的妈妈教导的传统护肤美容、高价食品补身方式。



出汗、出汗、出汗！是她再三强调的法门。出汗后人轻松了，明显快乐，这个快乐亦是美容妙品（不过有点高深）。

编者按

尚有苏玉华访问篇见P.65

## Celecia Yip

全 名：叶童 Celecia Yip

出生地：香港

居住地：香港

职 业：电影红星、业余模特儿

### 饮食餐单

**正餐：**每星期一天全天候水果餐，平时一天三餐中容许自己吃一餐有鱼有肉的丰富大餐，即足够整天的营养。如果晚间有宴会应酬，午餐只吃沙拉和水果，早餐则免却。

**清水：**每天醒来先喝一大杯清水，同时注意运动后也喝大量清水补充身体需要，帮助排毒。

**运动：**一星期三天上健身室，每天运动2小时。其余日子以步行代替坐车，爬楼梯代替乘电梯。

### 杜惠东评语

《表错七日情》《烈火青春》《等待黎明》……这些都是80年代香港经典电影，全为叶童担当第一女主角，和今天21世纪的叶童相比，基本上没有什么改变。

银幕上的叶童，常常亮出她独特的表情：似笑非笑，似嗔还娇，三分豪放，七分矜持，她的这种外星人似的超然气质，迄今艺界无人能替代。

私底下的叶童，绝不像她银幕上的冷若冰霜，而是个嘻哈好玩的大笑美人，还爱穿皮衣骑大卫哈利臣高马力摩托车，欣赏跑车大喷筒气喉发出的“砰砰砰”爆发声音。她是个多面体双重性格的美女，只此一家，别无分店。

如此阳刚内蕴，妩媚外表，是人间罕见之尤物。难怪在影视界多年皆列在第一线，恒久不衰。而开朗，就是她美容的第一秘诀。



编者按

尚有叶童访问篇见P.68

## Cherie Chung

全 名：钟楚红 Cherie Chung

出生地：香港

居住地：香港

职 业：80年代红影星、现任「地球之友」成员

### 饮食餐单

早餐：牛奶，咖啡，面包。有时也吃中式早点如白粥、肠粉。

午餐：随意吃。偶然外出饮茶吃点心，有时吃西餐都无所谓，在家会吃简单的三明治、沙拉。

晚餐：喜欢弄中餐给丈夫吃，上海菜、四川菜都学习过，见得人。自己则尽量不吃太油腻，晚上也不吃过饱。

宵夜：不吃。

### 杜惠东评语

我还是在她未“半退隐”未成为“朱太”前叫她“阿红”吧。她开朗随和不偏食，多喝纯水，是保持健与美之秘诀，其实阿红虽然粤、潮、客家、淮扬、川、京什么菜都吃，法国餐意大利菜泰国料理日本生鱼也均有所喜好。不过有一小秘密，阿红不是“吃得杂”，而是“吃得精”。

“精”者，无论什么派系风土国类之菜，她和丈夫朱家鼎都是只吃精而上者，这都不表示一定昂贵，例如他爱吃中环一家楼上居的潮州私房菜，偶尔吃画家王亥夫人专烧的四川菜，烧菜好手“前华亭”小馆孟姑娘的樟茶鸭等，远不及鲍鱼、鱼翅之价贵，但每样皆是名家精肴。



爱吃好东西，关心地球绿化，钟楚红从内往外散发着健康之美。

编者按

尚有钟楚红访问篇见P.72