

珍妮花·安妮絲頓

出生：1969

2003年憑《六人行Friends》於第60屆美國電影金球獎中，獲得音樂或喜劇類最佳女主角獎。

曾參與電影：

《衰鬼上帝》Bruce Almighty

她不但是畢·彼特（Brad Pitt）的太太，亦是世上最受歡迎電視節目的主角。她沒可能擁有這一切而沒有一個讓人嘆為觀止的身材吧。然而她又如何保持這樣優美的身

段呢？



Photo:Photo.com

JENNIFER ANISTON

13

高蛋白質、低碳水化合物的飲食法，可說正以狂風掃落葉的姿態吹襲荷里活。所有的名人包括麥特·勒布蘭（Matt LeBlanc），麥當娜（Madonna），莎拉·謝茜嘉·柏加（Sarah Jessica Parker），馬修·派瑞（Matthew Perry）及雲露娜·維達（Winona Ryder）等，亦表示他們是這個飲食法的一級擁護者。珍妮花·安妮絲頓依隨一個以40%碳水化合物、30%蛋白質及30%脂肪為比例的飲食法，來保持她婀娜多姿的身材。若你跟隨以下這個依足比例設計的食譜飲食，你可會發現你也能像珍妮花那樣減輕體重。她在接受訪問時說：「看著這個不同的身軀慢慢浮現真是不可思議。我從未想過我能有這樣的身材！」或許你也跟她一樣從未想過自己能有這樣的身材……

開始時不要依循這個飲食法超過一個月。若想知道更多有關高蛋白質飲食法的資料，可參閱最廣為人所使用，由巴里·席爾斯醫師（Dr Barry Sears）構思的「區域飲食法」（The Zone Diet）；又或是由羅拔·阿金醫師（Dr Robert Atkins）構思的一個較嚴謹的版本「阿金飲食法」（The Atkins Diet）。（有關此兩個飲食法的詳情請參考第240-241頁）

JENNIFER ANISTON

14

早餐

240毫升低脂茅屋乾酪（Cottage Cheese）

（欲知購買地點，可參閱附錄資料。）

1個青蘋果，去芯切碎

6顆花生，切碎

1個奇異果

1個橘子

把蘋果、花生及乾酪一起攪勻，然後圍拌上奇異果片及橘子瓣。

午餐

秘魯式醃酸魚

（四人份）

160克新鮮白身魚柳

½個中洋蔥，切碎

½個橙

1個青檸

½餐匙鮮墨角蘭，切碎

½餐匙鮮芫荽，切碎

1¼茶匙上等純淨橄欖油

少許甜菊糖（可在健康食品店購買）

數滴墨西哥Tabasco辣醬

JENNIFER ANISTON 珍妮花·安妮絲頓 第一日

15

JENNIFER ANISTON 第一日

珍妮花·安妮絲頓

115克蘿蔔，切片

1棵大生菜芯

鹽及鮮黑胡椒粉

把魚去皮切成細片，加入洋蔥。把橙汁及青檸汁灑淋魚和洋蔥上。蓋好然後冷藏。最少醃泡六個小時，最好是醃泡一個晚上，直至魚肉變成白色不透明。

於魚肉上加香草，再淋上橄欖油及Tabasco辣醬。隨喜好調味，然後攪勻。放在陰涼處約一小時讓魚肉入味。

把生菜切絲分放四碟，菜上堆放魚肉，然後拌上青檸塊及蘿蔔。

晚餐

牛仔肉蘑菇伴雜菜及蕃茄蓉

（兩人份）

125克牛仔肉

1½茶匙上等純淨橄欖油

125克蘑菇

4棵春蔥，切細碎

2個蕃茄，去皮去籽切碎

150毫升蔬菜上湯

1片月桂葉

170克菠菜

115克椰菜花

把牛仔肉切條用一半油快炒。把肉移離鑊後，加入蘑菇片煮至金黃，再加入炒好的牛肉保暖。

用剩餘的油炒軟春蔥，加入蕃茄煮軟，再加入上湯和月桂葉用文火煮數分鐘成汁。

蒸熟菠菜及蒸熟椰菜花。

把汁淋上蘑菇牛肉，拌菠菜及椰菜花即成。

甜品

70克橘子

JENNIFER ANISTON 珍妮花·安妮絲頓 第一日

17