



)(TLS®

體內環保計畫食譜



目錄

早餐與蔬果昔

- 3 鮮蔬烤蛋
- 美顏綠色鮮蔬果昔
- 藍莓巧克力蔬果昔
- 義式唐萵苣番茄櫛瓜烘蛋
- 體內環保鮮蔬果昔
- 簡易菠菜洋蔥烘蛋
- 鮮嫩香蛋餅
- 綠色動能鮮蔬果昔
- 蘑菇菠菜烤蛋
- 鮮橙薑汁綠果昔
- 櫛瓜薯餅

沙拉與蔬菜

- 5 甜菜、芝麻菜沙拉
- 胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬
- 小番茄沙拉佐青蔥香菜
- 鮮脆黃瓜沙拉佐羅勒
- 黃瓜、番茄薄荷沙拉
- 體內環保沙拉
- 茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁
- 法式茴香扁豆沙拉佐小番茄
- 羽衣甘藍沙拉佐柑橘油醋汁
- 日式鮮蔬沙拉
- 碧翠沁心羽衣甘藍沙拉
- 墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒
- 彩虹鮭魚沙拉
- 簡易芝麻菜紫菊苣沙拉

沙拉醬與醃料

- 8 亞洲風味醬
- 濃醇義式香醋醬
- 田園沙拉醬
- 清新檸檬萊姆醬
- 香辣萊姆醃漬醬
- 甜味芥末油醋醬

湯品

- 9 花椰菜甜湯
- 羅勒番茄冷湯
- 菠菜冷湯
- 胡蘿蔔濃湯
- 體內環保高湯
- 辣味西班牙冷湯
- 鮮蔬湯
- 烤紅椒番茄湯
- 菠菜羽衣甘藍湯
- 簡易西班牙冷湯

禽類料理

- 11 羅勒紙包雞
- 雞肉配義大利香醋
- 魔鬼香辣雞
- 香菜萊姆烤雞
- 香草烤雞
- 檸檬蒜椒慢燉雞
- 泰式炒雞肉
- 火雞生菜捲

海鮮料理

- 13 炙燒鯛魚排佐茄子沙拉
- 加勒比海風味蝦
- 中式高麗菜清蒸鱸魚
- 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿
- 紙包魚佐鳳梨莎莎醬
- 薑汁燒蝦
- 紅鯛魚佐蘑菇
- 炙烤鮭魚佐薑末鮮薄荷
- 海鮮沙拉
- 托斯卡尼鱈魚排
- 白魚生菜捲
- 燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔

素食與蔬菜料理

- 15 朝鮮薊四季豆
- 醋溜羽衣甘藍
- 義式茄汁綠花椰菜
- 西班牙花椰菜燉「飯」
- 克里奧爾風味番茄炒秋葵
- 美味煮鮮蔬
- 茄子砂鍋煲
- 燒烤茄子
- 茄子配菠菜豆腐
- 義式烤鮮蔬
- 地中海夏日番茄
- 烤蘆筍
- 蒜香檸檬烤綠花椰菜
- 鮮蔬烤盤
- 春蔬櫛瓜麵
- 番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒
- 芝麻菜佐波特菇
- 辣烤羽衣甘藍
- 清新夏日蔬菜什錦



早餐與蔬果昔

鮮蔬烤蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、
長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份早餐

1-2茶匙橄欖油或酪梨油
1顆紅蔥頭，切塊
1杯小番茄，對半切開
110克香菇或蘑菇
8杯深綠葉蔬菜（例如嫩羽衣甘藍、菠菜、甜菜葉，等）
4顆全蛋
新鮮香草、胡椒，並可隨個人喜好加入辣醬

將烤箱預熱至400度。取1-2茶匙的酪梨油均勻塗抹已開好的鑄鐵煎鍋底部。加入紅蔥頭、番茄、蘑菇與綠葉蔬菜。將蛋打在蔬菜上，加入喜好分量的香草和胡椒粉，然後放入烤箱烤15-20分鐘，直至蛋清完全煮熟。可隨個人喜好加入辣醬。

美顏綠色鮮蔬果昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1,P2)
1人份點心

½杯新鮮木瓜，削皮切塊
½個新鮮成熟梨子，削皮切塊
2杯新鮮菠菜，切碎
¼顆萊姆，去皮
2根新鮮洋香菜
½茶匙新鮮生薑，去皮切碎
1杯水

將所有食材放入攪拌機，攪拌至均勻滑順。

藍莓巧克力蔬果昔

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、
長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
1人份早餐

½杯冰凍藍莓
1杯嫩菠菜
½個冰凍香蕉
1大匙不加糖純可可粉
1杯過濾水
1-2大匙奇亞籽

用攪拌機攪拌均勻即可享用！

義式唐萵苣番茄櫛瓜烘蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、
長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

2茶匙橄欖油
¼杯洋蔥，切丁
1瓣蒜，壓成蒜末
1個小櫛瓜，切塊
1½杯小番茄
1½杯唐萵苣（去除硬梗）
4顆蛋，打勻
少許鹽和胡椒

將烤箱預熱至350度。將洋蔥、櫛瓜、唐萵苣和番茄切塊。將蒜切成蒜末。在一個烤箱適用的不沾煎鍋中加熱橄欖油。清炒櫛瓜與番茄，然後加入唐萵苣，再炒幾分鐘直至變軟。加入洋蔥與大蒜翻炒至軟並散發香氣。將蛋打勻，加入少許海鹽，倒在蔬菜之上。在烤箱中烤約10分鐘直到完全熟透。從烤箱中取出並靜置幾分鐘。切片享用。

體內環保蔬果昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P1)
1人份點心

2杯深綠色蘿蔓生菜，切碎
½杯冰凍鳳梨
1杯黃瓜，去皮切塊
2杯過濾水
2個奇異果，去皮切塊
2大匙新鮮洋香菜，切碎
隨個人喜好加入1茶匙鮮薑末

將所有食材放入高速攪拌機，攪拌直至完全順滑。

簡易菠菜洋蔥烘蛋

Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1-6人份

8顆大的雞蛋
8顆蛋白
3個大番茄，切碎
3杯嫩菠菜，洗淨切碎
1顆小洋蔥，切塊
½杯新鮮羅勒

將烤箱預熱至350度。在一個中等大小的碗中，打勻雞蛋和蛋白。加入剩餘食材，攪拌均勻。在9x12的烤盤內鋪好烘焙紙，再倒入蛋液。烘烤30-45分鐘直至蛋液成型。靜置一旁冷卻，約15分鐘後切成方塊。請將剩餘未食用部分放入冰箱冷藏，可存放約3-4天。

鮮嫩香蛋餅

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

8顆有機雞蛋
8個有機蛋白
3個甜椒 (隨個人喜好選紅/青或橙色)，切碎
3杯有機羽衣甘藍或瑞士甜菜，切碎
1½杯新鮮羅勒，切碎
2大匙奇亞籽
少許海鹽與黑胡椒

預熱烤箱至350度。在一個中等大小的碗內打勻雞蛋和蛋白。加入剩餘食材，攪拌均勻。在一個9x12的烤盤上鋪烘焙紙，倒入蛋液。烤30–45分鐘直至蛋液成型。從烤箱取出，靜置冷卻，至少15分鐘。切成12塊，即可享用！剩餘部分可放於冰箱保存最多3天。

綠色動能鮮蔬果昔

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2杯綠嫩羽衣甘藍
½個檸檬，去皮
1根黃瓜，去皮切塊
2根芹菜，洗淨切塊
1杯水
85克木棉豆腐

將所有食材放入高速攪拌機，攪拌至均勻滑順。

蘑菇菠菜烤蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

940毫升液體蛋白
1杯蘑菇，切片
3杯新鮮菠菜
鹽與胡椒，調味用

在玻璃烤盤中噴上食用油，加入所有食材，拌勻。以350度烤45分鐘。分成6份。可冷藏。食用時以微波爐加熱。



鮮橙薑汁綠果昔

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份點心

1個柳橙，去皮後切成四塊
1茶匙薑末
¼杯新鮮洋香菜
½根黃瓜，去皮切塊
½杯羽衣甘藍，切絲
1片酪梨
1杯水

將柳橙、薑和黃瓜去皮切碎，羽衣甘藍切碎。
將所有食材放入攪拌機攪拌均勻。

櫛瓜薯餅

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2顆雞蛋
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少許胡椒
2茶匙橄欖油或酪梨油
1杯櫛瓜，刨絲
¼茶匙鹽

將櫛瓜絲放在濾篩上，撒鹽，均勻攪拌，靜置5分鐘。攪拌並按壓櫛瓜，盡量把水分瀝乾。在煎鍋裡熱油。將所有食材放入碗裡混合，用湯匙一杓杓舀進熱煎鍋中。將一面煎至金黃色之後，噴上食用油後翻面，同樣煎至金黃色。

沙拉與蔬菜

甜菜、芝麻菜沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

1大匙特級初榨橄欖油
¼杯蘋果醋
⅓茶匙鹽
⅓茶匙胡椒
8杯芝麻菜
新鮮切片甜菜，生或熟均可（非罐頭裝）

將油、醋、鹽和胡椒在碗內攪拌1分鐘。將芝麻菜放入另一大碗內，加入一半醬汁，拌勻。把甜菜切塊，將它們放在芝麻菜上。把剩餘的醬汁淋在甜菜上。

胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

3–4個大胡蘿蔔
2根蔥
2大匙香菜
1大匙檸檬汁
¼茶匙鹽
少許卡宴辣椒

把胡蘿蔔刨絲。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。把胡蘿蔔絲與蔥、香菜、檸檬汁和鹽一起放入碗中。拌勻。撒上黑胡椒即可享用。

小番茄沙拉佐青蔥香菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4–6人份

450克小番茄
6根蔥
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾奧勒岡葉
½茶匙大蒜，拍碎
⅓茶匙鹽
2大匙現榨萊姆汁
2大匙蘋果醋
¼杯新鮮香菜葉

番茄對半切開。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。把蔥、辣椒粉、奧勒岡葉、蒜末、鹽與胡椒加入小番茄中。淋上萊姆汁與醋。加入生菜和香菜，翻拌均勻。

鮮脆黃瓜沙拉佐羅勒

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

3條大黃瓜
½個紅洋蔥，切片
1大匙新鮮羅勒，切碎
1大匙新鮮洋香菜，切碎
1大匙特級初榨橄欖油
2½茶匙第戎芥末醬
¼茶匙鹽
2大匙義大利香醋

將黃瓜與洋蔥放進同一個碗裡。將羅勒與剩餘的醬料混合，倒在黃瓜和洋蔥上，輕輕翻拌。蓋上並冷藏。

黃瓜、番茄薄荷沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

2杯黃瓜，切片
3–4個中等大小的李子番茄
¼杯蔥，切碎
½大匙新鮮薄荷
1大匙特級初榨橄欖油
½茶匙黑胡椒
4大匙紅酒醋
½茶匙鹽

將黃瓜、醋和鹽放入大碗內混合，然後靜置30分鐘。加入番茄、蔥、薄荷和橄欖油，輕輕攪拌，以鹽和胡椒調味。



體內環保沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

4杯任何種類的綠葉蔬菜（芝麻菜、萵苣、蘿蔓生菜、菠菜、等）

1個檸檬、萊姆或柳橙，去皮，榨汁

根據個人喜好選擇配料：

黃瓜

芹菜

番茄

胡蘿蔔

菜苗

芽菜

洋蔥

彩椒（紅、黃或青椒）

蒸熟的四季豆

蘿蔔

綠花椰菜，切碎

½杯莓果、蘋果或梨

將綠葉蔬菜及想添加的配料放入大碗內，依個人口味加入些許鮮榨檸檬汁、萊姆汁或柳橙汁。隨個人喜好淋上蘋果醋。

茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2大匙特級初榨橄欖油

少許鹽

¼杯蘋果醋

1½杯的球莖茴香部分（去核並切成薄片）

4杯紫菊苣（紅苦蕒），撕開並鬆散放置

拿一個小碗，拌入油、醋、鹽與胡椒，攪拌約1分鐘。將茴香與紫菊苣放入碗中，與調好的油醋汁一起翻拌。

法式茴香扁豆沙拉佐小番茄

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

450克扁豆，乾的

4杯水

2茶匙低鈉蔬菜高湯

4根芹菜，切塊

1½杯小番茄，對半切開

2個中等大小的紅蔥頭，切碎

¼杯新鮮洋香菜，切碎

1½大匙橄欖油

2茶匙第戎芥末醬

2大匙紅酒醋

1茶匙普羅旺斯香料

胡椒，調味用

1瓣蒜，剁蓉，加鹽調味

將扁豆放入鍋內，加入水和湯底。蓋上鍋蓋，以中高火煮沸。調至中火煮15–20分鐘，直至扁豆微軟。離火，瀝乾湯汁，將扁豆置於大碗內，靜置冷卻至少30分鐘。拌入芹菜、番茄、紅蔥頭和洋香菜。將橄欖油、芥末醬、醋、普羅旺斯香料、黑胡椒和蒜末放入小碗內拌勻，以作醬汁。把醬汁倒在扁豆上，拌勻。試味，隨個人喜好加鹽調味。冷藏直至食用。



羽衣甘藍沙拉佐柑橘油醋汁

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1把深綠色羽衣甘藍

1½大匙橄欖油，分兩次用

2大匙檸檬汁，分兩次用

1杯綠高麗菜，切絲

½杯生甜菜，切絲

¼杯青蔥，切碎

¼杯洋香菜，切碎

1個柳橙，分瓣

½杯石榴籽

1大匙蘋果醋

海鹽（調味用）

黑胡椒（調味用）

洗淨、瀝乾羽衣甘藍，除去葉子中央的粗莖，切碎，將羽衣甘藍放入大碗，加入1大匙橄欖油、1大匙檸檬汁和少量鹽。用手抓拌1–2分鐘，或直至羽衣甘藍呈亮綠色並變軟。加入高麗菜、甜菜、蔥和洋香菜，拌勻。再加入柳橙和石榴籽。將剩餘的橄欖油、檸檬汁、蘋果醋、少量鹽和胡椒在小碗內拌勻。將醬汁淋在沙拉上享用。

日式鮮蔬沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1大匙紅酒醋

¼杯白玉蘿蔔，切片

¼杯紅蘿蔔，切片

¼杯黃瓜，切片去籽

1杯過濾水

鹽，調味用

¼杯胡蘿蔔絲，斜切

在碗中放入蘿蔔、黃瓜和胡蘿蔔，加水與鹽浸泡（水要完全淹沒所有蔬菜）。翻拌均勻，再靜置至少20分鐘或最多兩小時。用小醬料鍋把醋與水煮沸。把鍋子從爐上拿開，然後放涼。將蔬菜放入濾盆中，輕壓讓水分瀝乾。把蔬菜放回碗中。將醋醬淋在蔬菜上，翻拌至蔬菜均勻沾附。封好，冷藏直至食用。



碧翠沁心羽衣甘藍沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1顆有機羽衣甘藍

2大匙檸檬汁

1大匙橄欖油

¼杯日曬番茄乾（袋裝），用水浸泡20分鐘

1把蔬菜苗，如向日葵芽、苜蓿芽或香豌豆苗

½個酪梨，切粒

1顆紅蔥頭，切碎

將羽衣甘藍切成細條，放在大碗內，撒上橄欖油、檸檬汁和少量鹽，用手抓拌，直至羽衣甘藍呈深綠色並變軟。加入切好的日曬番茄乾、紅蔥頭、蔬菜苗、酪梨，以及個人喜好的油醋汁，拌勻。

墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1只醃漬墨西哥辣椒
1/4杯紅洋蔥，切碎
2大匙橄欖油
1大匙萊姆汁
1大顆番茄，切片
1/2杯洋香菜
4片食用仙人掌

把食用仙人掌放入碗裡，加入洋香菜、洋蔥、油、醃漬墨西哥辣椒與萊姆汁。翻拌均勻。將生菜均勻鋪在每個盤子上，再放上胭脂仙人掌混料。在每個盤子邊緣鋪上番茄片。

彩虹鮭魚沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2顆紅蔥頭，切碎
3個大胡蘿蔔，去皮切碎
3根芹菜，切塊
1罐水煮鮭魚
2大匙新鮮檸檬汁
4大匙蘋果醋
1茶匙特級初榨橄欖油
8杯綠葉蔬菜

鮭魚瀝乾水後，放入大碗，加入芹菜、胡蘿蔔和紅蔥頭。淋上檸檬汁、蘋果醋和橄欖油，拌勻。加入綠葉蔬菜。按喜好添加更多的蘋果醋。（可以野生鮭魚代替鮭魚。）

簡易芝麻菜紫菊苣沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

6杯新鮮芝麻菜
2顆紫菊苣，切碎
2大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
2茶匙第戎芥末醬
3大匙紅酒醋
1個檸檬，榨汁（1大匙檸檬汁）

紫菊苣切碎，洗淨，瀝乾。檸檬榨汁。將油、芥末醬、醋和檸檬汁放入有蓋小梅森罐，搖勻。將紫菊苣放入碗裡，倒上醬汁。用鹽與胡椒調味。



沙拉醬與醃料

亞洲風味醬

1大匙低鈉醬油
1大匙橄欖油
1/4-1/2茶匙好脂肪
胡椒

把所有食材放入容器中，搖晃至均勻混合，淋在您喜愛的綜合綠葉蔬菜沙拉上食用。



濃醇義式香醋醬

1大匙橄欖油或酪梨油
1杯水
2-3大匙義大利香醋
1個檸檬，榨汁
1茶匙乾奧勒岡葉
3/4茶匙鹽
1/2茶匙黑胡椒

放入攪拌機攪至均勻滑順。

田園沙拉醬

1顆蛋，室溫
1杯橄欖油或酪梨油
1大匙檸檬汁
2大匙紅酒醋
1茶匙海鹽
1茶匙胡椒
3/4茶匙洋蔥粉
3/4茶匙蒜粉
1/2杯無糖椰奶
1把新鮮香菜（或是韭菜或所選的其他香草）

將所有食材放入攪拌機，攪拌1分鐘。裝入密封容器放入冰箱冷藏，可存放約一週的時間。

清新檸檬萊姆醬

1顆檸檬
1顆萊姆
3大匙橄欖油
鹽和胡椒

把檸檬與萊姆的汁液擠入同一個容器中。加入橄欖油以及少許鹽和胡椒。搖晃至均勻混合，可任意搭配沙拉食用。

香辣萊姆醃漬醬

1/4杯新鮮萊姆汁
2大匙橄欖油或酪梨油
2茶匙辣椒粉
1茶匙蒜粉
1/2茶匙孜然
1/2大匙鹽
1/2茶匙胡椒

將萊姆汁、油、辣椒粉、蒜、孜然、鹽與胡椒攪拌均勻。

甜味芥末油醋醬

2大匙有機黃芥末或第戎芥末醬
2大匙蘋果醋
1大匙橄欖油
1茶匙白羅漢果粉或1/2茶匙甜菊糖粉
鹽和胡椒

把所有食材放入容器中，搖晃至均勻混合，淋在您喜愛的綜合綠葉蔬菜沙拉上食用。



湯品

花椰菜甜湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1/6茶匙肉豆蔻
5杯花椰菜
1茶匙特級初榨橄欖油
4杯水
1個中等大小的洋蔥，切片
1瓣蒜，切片
1杯蘋果，去核切塊

以醬料鍋熱油。加入洋蔥、蒜與蘋果，烹炒至變軟。拌入剩餘的食材，拌炒2分鐘。加入4杯水，煮沸。轉小火慢燉15–20分鐘或至花椰菜變軟。冷卻10分鐘。將湯倒入攪拌機打成濃湯，然後倒回醬料鍋中。用鹽與胡椒調味。用洋香菜或檸檬皮做點綴。

羅勒番茄冷湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1/2杯水
4杯小番茄
1根大黃瓜，切塊
1顆黃彩椒，切塊
1顆白洋蔥，切塊
1/4杯橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜末
1根辣椒，切碎
2大匙洋香菜，切碎
2大匙羅勒，切碎
2大匙紅酒醋

用攪拌機把番茄、水與油攪拌均勻。倒入碗中，再混合剩餘的食材。冷藏後食用。



菠菜冷湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

470毫升小番茄
1根芹菜
1瓣蒜
1/2個新鮮柳橙，去皮切塊
4杯嫩菠菜
2根羅勒或香菜葉
1/2根黃瓜

將番茄、蒜、芹菜和新鮮柳橙放入高速攪拌機，攪拌至柔滑濃稠。將菠菜一把一把地分批加入攪拌機攪拌，直至完全混合均勻。加入羅勒或香菜攪拌至均勻滑順。隨個人喜好，用螺旋蔬菜切絲機或蔬菜削皮器將黃瓜製成麵條。首先將黃瓜去皮，然後將1/2–1根黃瓜螺旋切絲，放置於湯品之上，以增加爽脆口感。

胡蘿蔔濃湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1杯芹菜，切碎
鹽和胡椒
170克低鈉蔬菜高湯
3大匙橄欖油
7克洋香菜
1杯洋蔥
680克胡蘿蔔，切碎

把油倒入大湯鍋中，用中火加熱。油熱之後，加入蔬菜。撒上鹽與胡椒，不時拌炒約15分鐘或至胡蘿蔔軟化。加入高湯將蔬菜烹煮約15–20分鐘至軟爛。讓湯品冷卻，再用攪拌機攪拌至濃稠滑順。如需食用熱湯可加熱。如需食用冷湯，請放入冰箱2小時。

體內環保高湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1把芹菜，切塊
6根胡蘿蔔，切塊
3個大的黃洋蔥，切碎
2.5公分長生薑，去皮，剝蓉
1杯香菜，洗淨
3瓣蒜，新鮮，去皮
12杯水

將所有食材放入一只大湯鍋中。蓋上鍋蓋，煮至沸騰。轉慢火煨煮1–4小時。過濾菜湯，以海鹽和胡椒調味。



排毒辣味西班牙冷湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

4杯番茄
1杯青椒和紅彩椒，切塊
½杯芹菜，切塊
1根黃瓜
½杯白洋蔥，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙檸檬汁
1大匙羅勒
1茶匙洋香菜
辣椒醬（調味用）
¼杯義大利香醋

以電鍋蒸熟所有食材，再以攪拌機攪拌均勻所有食材，冷藏一晚。

鮮蔬湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
1-2人份

1大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
1個中等大小的洋蔥，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
2.5公分長新鮮生薑，去皮剝碎
4杯綠花椰菜
3杯嫩菠菜
2根芹菜，切塊
4個大胡蘿蔔，去皮切塊
3大匙新鮮洋香菜
½杯低鈉蔬菜高湯
海鹽與胡椒

用大鍋以中火熱油。加入洋蔥、蒜和薑，拌炒3-5分鐘，直至變軟。加入綠花椰菜、菠菜、芹菜、胡蘿蔔和洋香菜，繼續炒2分鐘左右，直至菠菜軟身。倒入蔬菜高湯蓋過蔬菜，蓋上鍋蓋煨煮約20分鐘，直至蔬菜變軟。小心地將湯倒入高速攪拌機中，攪拌至濃稠綿滑。將湯倒回鍋內，加鹽和胡椒調味。

烤紅椒番茄湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

450克紅彩椒，洗淨切塊
450克李子番茄
1杯洋蔥，切碎
3瓣蒜，去皮切碎
½杯芹菜，切塊
1茶匙乾百里香
1½杯體內環保高湯（可參考第九頁）
新鮮羅勒

預熱烤箱至400度。在烤盤上鋪上烘焙紙。將已切碎的彩椒、番茄、洋蔥、蒜、芹菜和百里香放入烤盤內。拌勻並放入烤箱烤20-25分鐘。從烤箱取出，將食材倒入攪拌機，加入體內環保高湯，攪拌至均勻順滑。倒入一只湯鍋內，加熱至微微沸騰。加入適量海鹽、胡椒和鮮羅勒調味。

菠菜羽衣甘藍湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

2杯羽衣甘藍，切塊
3杯嫩菠菜
4杯低鈉蔬菜高湯或體內環保高湯（可參考第九頁）
西洋菜（可選）
紅乾辣椒碎（調味用）
海鹽與黑胡椒（調味用）

將切碎的羽衣甘藍、低鈉蔬菜高湯或體內環保高湯、少量紅乾辣椒碎放入鍋內，加熱至沸騰。轉小火煨煮直至羽衣甘藍變軟（約6-8分鐘），再加入3杯嫩菠菜、1把西洋菜（可選），再煮2分鐘。用鹽與胡椒調味。

簡易西班牙冷湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

8杯小番茄
1杯水
2大匙紅酒醋
1茶匙洋蔥粉
½茶匙大蒜粉
1根黃瓜，切塊
1個青椒，切塊

除黃瓜和青椒外，將其它食材混合，放入攪拌機攪至均勻順滑。再加入黃瓜和青椒。冷藏2小時後食用。





禽類料理

羅勒紙包雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2大匙新鮮洋香菜
1大匙檸檬皮，切碎
1½茶匙乾燥羅勒葉
¼茶匙鹽
1個中等大小的紅彩椒，切成一口大小的塊狀
½茶匙胡椒
2塊雞胸肉，對半切

預熱烤箱至450度；若用燒烤架，則用中高火。將兩個半片的雞胸肉平放在一張烘焙紙左右兩側的中心位置。將洋香菜、檸檬皮、乾燥羅勒葉和鹽拌在一起，然後撒在雞肉上。放上紅椒，然後撒上胡椒。將烘焙紙左右兩邊折起來，上下兩邊分別對折後再折起來，以包好紙包，並留少許空間可以讓熱氣在裡面循環。用烤箱烤16–18分鐘，或使用燒烤架則需11–13分鐘。食物內部溫度應達至165度。

雞肉配義大利香醋

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
2塊雞胸肉
½茶匙鹽
¼茶匙黑胡椒
1瓣蒜，切碎或壓碎
1盒蘑菇，切片
1大匙義大利香醋
1片月桂葉
½茶匙百里香
½杯蔬菜高湯

將雞肉用鹽與胡椒調味。用厚底煎鍋熱油，然後以中高火將一面雞肉煎至金黃色，約3分鐘。加入大蒜。將雞肉翻面，放上蘑菇。繼續烹煮，搖晃煎鍋，翻動蘑菇，使其受熱均勻。煮約3分鐘。加入義大利香醋、高湯、月桂葉與百里香。蓋上鍋蓋，用中高火烹煮約10分鐘。烹煮期間不時將食物翻面。以食物溫度計檢查雞肉溫度。當其內部溫度達165度便可。將雞肉取出盛放在加熱的餐盤上。醬汁在無蓋情況下，以小火煮3–4分鐘。取出月桂葉丟棄。將醬汁和蘑菇淋在雞肉上，佐以一大碟新鮮或烤蔬菜。

魔鬼香辣雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1茶匙黃芥末醬
½大匙紅甜椒粉
½茶匙黑胡椒
½茶匙鹽
2塊雞胸肉
¼顆中型洋蔥
1瓣蒜，切碎或壓碎
¼個紅彩椒
7克乾紅辣椒碎
1杯雞湯或高湯
1大匙洋香菜

把紅甜椒粉、芥末、鹽與胡椒混合均勻，為雞胸肉上下兩面調味。用中高火加熱煎鍋，放入調味好的雞胸肉，第一面煎3分鐘至呈現金黃色；然後翻面再煎2分鐘。取出雞肉，放置於盤子上，並以鋁箔紙如搭帳篷一般蓋住。然後在煎鍋中加入洋蔥、蒜、彩椒與乾紅辣椒碎。將蔬菜烹煮5分鐘。把1杯湯倒入蔬菜中，煮到小沸騰。把雞肉放回煎鍋中，再煮10分鐘，將雞肉翻面數次。將雞肉盛盤。收汁、關火後加入洋香菜。把醬汁倒在雞肉上，即可食用。

香菜萊姆烤雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

900克無骨雞胸肉
2大匙橄欖油
2個萊姆，果皮切絲並榨汁
¼杯新鮮香菜，切碎
½茶匙鹽
¼茶匙胡椒
½個酪梨，切片
1個萊姆，切成楔形

將雞胸肉放入Ziploc保鮮袋，然後用木棒捶打成雞肉排（或購買切成薄片的雞胸肉）。將萊姆果皮切絲，然後榨汁。香菜切碎。在玻璃碗內將萊姆皮、萊姆汁、橄欖油、香菜、鹽和胡椒混合均勻。加入雞肉，最少醃製30分鐘。預熱烤架至中高火，塗抹食用油。拿出雞肉，每面烤約4分鐘。燒烤時間取決於雞肉的厚度。雞肉內部溫度應達至165度。佐以酪梨片、萊姆角和香菜葉享用。

注意：烤肉上的烤痕看似漂亮，但也可能產生危害健康的化合物。要防止烤肉焦黑，可在烤架上一邊鋪一層鋁箔紙。當雞肉表面出現輕微焦痕時，移至鋁箔紙上，完成烤製過程。佐以酪梨片、萊姆角和香菜葉享用。

香草烤雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

8人份

1.4公斤重全雞
1大匙黑胡椒
1大匙鼠尾草
1大匙龍蒿
1茶匙洋香菜
1茶匙百里香
½茶匙鹽

最好使用新鮮香草。預熱烤箱至425度。用廚房紙巾將雞裡外擦乾。在腔內加入胡椒與香草。把剩下的鹽均勻塗抹在雞肉表面。將雞身放在烤盤上，雞胸面朝上。放入烤箱烤45分鐘至1小時，直到刺穿雞腿肉時肉汁變得清澈無雜質，或是雞肉內部的溫度顯示為165度。讓雞肉靜置15分鐘。切開即可食用。

檸檬蒜椒慢燉雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1.8公斤重全雞，取出內臟
2個檸檬，果皮切絲並榨汁
10瓣蒜，完整使用
½茶匙鹽
2茶匙胡椒
1大匙乾奧勒岡葉
1大匙橄欖油

檸檬果皮切絲，然後榨汁。將每瓣蒜去皮，並保持蒜粒完整。把雞放入慢燉鍋，在雞身塗抹檸檬皮、鹽、胡椒和奧勒岡葉。在燉鍋內放入鹽和蒜瓣。將檸檬汁淋在雞上。把一個榨完汁的檸檬塞進雞胸腔內。灑上橄欖油。設定燉煮時間，大火燉煮4小時或小火6小時，直至雞肉內溫度達165度。關掉燉鍋，讓雞隻靜置15分鐘。拿出燉雞，切開享用。隨個人喜好，可將蒜壓碎在餘下的醬汁中，然後淋在雞上。剩餘的燉雞可留待別餐享用。



泰式炒雞肉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

2大匙橄欖油或酪梨油
1大匙日式醬油或椰子胺基醬油
½茶匙蒜末
4塊雞胸肉，切丁
1杯水
1杯花椰菜
2杯綠花椰菜
½茶匙薑
1杯胡蘿蔔片
½大匙豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1大匙咖哩粉

以中高火加熱煎鍋，加入油、日式醬油或椰子胺基醬油和蒜，拌勻。加入一半的雞肉（切成小塊），烹煮3分鐘。將肉取出，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉以及所有其它食材倒入鍋中。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。



火雞生菜捲

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

900克火雞絞肉
1大匙橄欖油
2杯紅洋蔥，切片
2大匙番茄膏
3顆紅彩椒，切塊
5瓣蒜，壓成蒜末
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾奧勒岡葉
1茶匙鹽
½茶匙胡椒
1茶匙紅甜椒粉
1茶匙孜然粉
½茶匙辣椒（可選）
2棵蘿蔓生菜，分開菜葉，洗淨
1杯酪梨醬
2杯莎莎醬
1大匙新鮮香菜，點綴用
鹽與胡椒，調味用

彩椒和洋蔥切碎。蒜頭剝蓉或壓碎。以大炒鍋熱油。加入火雞肉，翻炒至金黃。取出火雞肉，將洋蔥和蒜放入鍋中，清炒至散發香氣。加入番茄膏，炒勻。加入胡椒和調味料，再炒2分鐘。將火雞回鍋，翻炒拌勻。蓋上鍋蓋煨煮10分鐘。如果食物混合一起後太過濃稠，可一邊炒，一邊加一點水（每次數大匙）。移熱，靜置10分鐘。將火雞肉放在蘿蔓生菜葉上，加上酪梨醬、莎莎醬和香菜。

海鮮料理

炙燒鰂魚排佐茄子沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

½大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
1茶匙義大利香醋
1塊鰂魚片
½大匙酸豆
¼顆紅洋蔥，切薄片
1個中等大小的番茄
1大匙洋香菜
¼根茄子，去皮切塊

預熱烤箱至350度。把鰂魚排放進烤箱，烤至魚肉變軟易剝落。在不沾煎鍋中熱油。放入茄子，炒10分鐘，或煮至外表呈金黃色，質地變軟。加入洋蔥、酸豆、番茄、洋香菜與醋一起拌炒均勻。冷卻10分鐘後享用。蓋在烤魚上。

加勒比海風味蝦

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

450克生蝦，洗淨去殼
¼杯現榨葡萄柚汁
2個新鮮彩椒（紅、橙、黃或青椒）
1個甜洋蔥，切段
3個番茄，洗淨切塊
28克司萊姆皮
1大匙萊姆汁
1瓣蒜
¼茶匙鹽

把所有食材混合在一起。封好後冷藏至少2個小時。將蔬菜和蝦串起來，放入425度烤箱裡烤至蔬菜變軟、蝦熟透（約12分鐘）。

中式高麗菜清蒸鱸魚

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2片鱸魚排
1根辣椒，切碎
1茶匙新鮮薑末
1個高麗菜，切絲或切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙低鈉日式醬油或椰子胺基醬油
2茶匙橄欖油或酪梨油

在魚肉上撒上辣椒與薑。高麗菜蒸5分鐘。將魚排鋪放在高麗菜上繼續蒸5分鐘，直到完全蒸熟。在蒸煮期間，以小醬料鍋熱油，加入蒜和低鈉醬油。將醬汁淋在魚排和高麗菜上。

阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4塊野生鱈魚排
1顆檸檬，切片
鹽和胡椒
2條櫛瓜，切成條狀
2個黃南瓜，切成條狀
1個彩椒，切片
1個洋蔥
½茶匙芥末粉
1茶匙蒔蘿葉

預熱烤箱至400度。將檸檬平均鋪在烘焙紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒。上面放上櫛瓜、南瓜、彩椒與洋蔥，再將蒔蘿葉與乾芥末撒在上面。烤15分鐘，直至魚肉完全熟透。

紙包魚佐鳳梨莎莎醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1杯新鮮鳳梨，切粒
2大匙紅洋蔥，切碎
½杯新鮮香菜，切碎
½個辣椒，去籽切碎
½杯黃瓜，去皮切粒（可選）
1個萊姆，榨汁
1大匙橄欖油
鹽，調味用
⅓茶匙胡椒
340克鱈魚排（每片110–170克）
烘焙紙

預熱烤箱至350度。將鳳梨、洋蔥、黃瓜切粒。香菜切碎，辣椒剁碎，萊姆榨汁。鳳梨莎莎醬：將鳳梨、紅洋蔥、½杯香菜、辣椒、黃瓜和1大匙萊姆汁放入碗中，拌勻。放至一旁備用。魚肉調味醬料：將2大匙橄欖油、2大匙萊姆汁、少量鹽、胡椒和½杯香葉放入小碗，拌勻。將一塊鱈魚排放在一張烘焙紙上。

淋上¼調味醬料。將烘焙紙的上下兩邊拿起對齊，沿邊捲摺，緊緊封好。待上面部分包好後，再將左右兩端扭緊。重覆以上步驟處理餘下魚排。烤15分鐘後（魚肉應該很容易剝落）從烤箱取出。準備食用時，打開烘焙紙包，淋上莎莎醬。

薑汁燒蝦

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

1顆白洋蔥，切成角狀
1杯綠花椰菜
¾杯芹菜，切碎
½杯小胡蘿蔔
½杯豌豆
½杯花椰菜
½杯蘑菇
½杯荸薺
2½杯蝦
2茶匙薑末，新鮮現切
2大匙橄欖油與低鈉醬油

在大炒鍋裡用中火熱油，拌炒洋蔥、芹菜、胡蘿蔔與薑，5–7分鐘。倒入豌豆、花椰菜與綠花椰菜，拌炒3–4分鐘。倒入蘑菇、荸薺以及蝦，翻炒3–5分鐘。倒入醬油與調味料，繼續烹煮蔬菜至完全熟透。

紅鯛魚佐蘑菇

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

2大匙檸檬汁
2塊野生紅鯛魚排（或其它野生魚排）
⅓茶匙乾燥碎紅辣椒
⅓茶匙胡椒
½茶匙奧勒岡葉
½茶匙龍蒿
½茶匙紅甜椒粉
1杯蘑菇
¼茶匙鹽

烤箱加熱至400度。把乾調味料混合在一起。用檸檬汁刷勻魚排。在魚排兩面抹上混合調味料；鋪在沒有上油的長方形烤盤上。以中火加熱煎鍋，拌入剩下的檸檬汁，烹炒蘑菇約2分鐘。把炒好的蘑菇鋪在魚排上。烤盤加蓋，烘烤15–20分鐘，直至魚肉可以輕易剝落。

炙烤鮭魚佐薑末鮮薄荷

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

½杯蔥，切碎
½茶匙黑胡椒
14克萊姆汁
2大匙新鮮薄荷，切碎
1茶匙薑末
¼茶匙鹽
2片鮭魚排
2茶匙檸檬汁

高溫檔預熱烤箱，並將烤箱用煎鍋放在烤箱中加熱10分鐘。煎鍋應該放置在距離熱源5–7吋處。把2茶匙的新鮮檸檬汁與胡椒塗抹在鮭魚上。使用隔熱墊，將熱鍋拿到遠離火源的地方，把鮭魚放進鍋內，魚皮朝下放。再將鍋放回烤箱裡，炙烤約12–17公分鐘，取決於鮭魚的厚度。測試看看鮭魚是否有烤熟。同時，把薑末、薄荷、檸檬汁與蔥花混合均勻。用湯匙把混料舀到鮭魚上。淋上1茶匙的橄欖油。

海鮮沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

56克熟野生蝦
56克熟蟹
1大匙橄欖油
1杯小番茄
2個新鮮胡蘿蔔，切粒
1條黃瓜，切片
1個紅蔥頭，切碎
1大匙蘋果醋

將所有食材拌勻，淋在新鮮嫩綠葉蔬菜上，如春季混合鮮蔬。

托斯卡尼鱈魚排

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

1茶匙橄欖油
1茶匙孜然
2片鱈魚排
1大匙酸豆
1杯紅彩椒，切塊
½杯洋蔥
½–1茶匙乾燥碎紅辣椒
1杯小番茄，切塊
½瓣蒜，壓成蒜末

用煎鍋以中大火加熱橄欖油。加入洋蔥、彩椒與大蒜，清炒2分鐘。加入番茄、酸豆、孜然與乾紅辣椒碎，烹煮5分鐘。加入魚排，用湯匙把鍋裡的醬汁舀在魚排上。蓋上鍋蓋，烹煮10分鐘或直到魚肉可輕易剝落。

白魚生菜捲

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
2人份

340克白魚
1½個萊姆，榨汁，分兩次使用
⅓茶匙胡椒
½杯高麗菜，切絲
¼杯紅洋蔥，切成薄片
¼杯小番茄，切片
1大匙新鮮香菜，切碎
¼杯酪梨，切粒
8片大生菜葉

預熱烤箱至350度。將2個萊姆榨成的汁混合胡椒和孜然粉，醃製白魚。將白魚放在烤盤上，烤8–10分鐘，直至魚肉容易被剝落。待魚塊冷卻後，撕碎魚肉。在大碗裡加入高麗菜、紅洋蔥、小番茄、萊姆汁（1個萊姆）和香菜，拌勻。把大生菜葉擺放到一個大餐盤上，在每片生菜葉上加入高麗菜醬料。放上白魚肉片及酪梨粒。

燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
1人份

1大匙義大利香醋
2大匙羅勒
1茶匙特級初榨橄欖油
1片鮭魚排
1杯菠菜
2顆番茄，切片

在煎鍋裡刷好油，加熱到滋滋作響。放入鮭魚排，有皮的面朝下。加入番茄以及一半的羅勒葉。烹煮3–4分鐘。將鮭魚與番茄翻面，繼續烹煮2–3分鐘直到鮭魚煮透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上番茄片，再放上鮭魚。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。



素食與蔬菜料理 (蛋奶素)

朝鮮薊四季豆

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
5人份

560克新鮮四季豆
1大匙特級初榨橄欖油
 $\frac{2}{3}$ 杯洋蔥，切碎
1瓣蒜，切片
1罐 400克的朝鮮薊心罐頭（洗淨瀝乾再切成四等分）
 $\frac{1}{4}$ 大匙鹽
 $\frac{1}{8}$ 茶匙胡椒

把四季豆放入蒸籠。在醬料鍋內加入高於2.5公分的清水，煮沸。蓋上鍋蓋，蒸6–8分鐘或直至四季豆已脆中帶軟。移熱，靜置於一旁。在不沾鍋裡，放油，清炒洋蔥與大蒜直至熟軟。加入朝鮮薊、鹽、胡椒與四季豆。用小火拌炒直至所有食材熟透。

醋溜羽衣甘藍

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

5杯羽衣甘藍，切塊
1瓣蒜，壓成蒜末
1大匙特級初榨橄欖油
2大匙義大利香醋
鹽與胡椒，調味用

在炒鍋裡以1大匙橄欖油爆香蒜末，約2分鐘。加入切好的羽衣甘藍和醋，直至其變軟。以鹽與胡椒調味。

義式茄汁綠花椰菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

2瓣蒜，切碎
2大匙特級初榨橄欖油
2杯綠花椰菜，切塊
鹽與胡椒，調味用
2杯罐裝以羅勒、大蒜與奧勒岡葉調味的番茄丁（不加鹽）

在大煎鍋中以中火熱油。放入大蒜，拌炒幾分鐘。倒入番茄及其湯汁，小火燉煮至湯汁收到約剩一半。把綠花椰菜放在番茄上，用鹽與胡椒調味。蓋上鍋蓋，以小火燉煮10分鐘，或直到綠花椰菜變軟。不要把綠花椰菜煮過頭。裝盤後翻拌一下，即可享用。

西班牙花椰菜燉「飯」

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

顆花椰菜
2瓣蒜，切碎
1個綠彩椒，切塊
4根芹菜，切塊
3個小櫛瓜，切塊
1大匙特級初榨橄欖油
140克番茄膏（無添加鹽）
 $\frac{1}{2}$ 杯無鹽蔬菜高湯

用食物調理機將花椰菜打碎至米粒大小。用大炒鍋熱油，放入所有蔬菜，炒熟。倒入高湯，轉慢火，經常攪動。當花椰菜開始軟化，加入番茄膏與調味料，蓋上鍋蓋以小火燉煮至花椰菜呈現炒飯之口感。

克里奧爾風味番茄炒秋葵

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)
4人份

1大匙特級初榨橄欖油
1個黃洋蔥，切塊
4杯秋葵，切片
2杯李子番茄，切塊
1片月桂葉
 $\frac{1}{2}$ 茶匙百里香
 $\frac{1}{4}$ 大匙鹽
 $\frac{1}{2}$ 茶匙紅椒

以中火加熱油，然後在煎鍋中加入洋蔥，烹炒至變軟。再加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽與紅椒。蓋上鍋蓋，烹煮15分鐘。打開鍋蓋，再煮3–5分鐘或直到秋葵變軟、水分幾乎完全消失。



美味煮鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1把羽衣甘藍
1把甜菜
1個甜洋蔥，切碎
3個帶葉烤甜菜
1盒蘑菇
1把寬葉羽衣甘藍
½杯香菜
新鮮韭蔥
辣椒（可選）
1瓣新鮮蒜，去皮，切碎

以1大匙酪梨油或特級初榨橄欖油將蔬菜炒至軟身。隨個人喜好，加入雞肉、火雞肉、豆腐或魚等。

茄子砂鍋煲

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

½杯番茄沙司
1茶匙奧勒岡葉
½杯蘑菇
1茶匙羅勒
½茶匙蒜粉
1杯紅洋蔥，切塊
2根完整的茄子，去皮切成薄片

在烤盤上噴上食用油，鋪上茄子片，在茄子上再噴上食用油。放入烤箱，炙烤10–15分鐘。在砂鍋底部倒入一點番茄沙司；然後將茄子、蘑菇、洋蔥、番茄沙司和香料分層放入。一層層放入直至放滿。蓋上鍋蓋，以375度煮30分鐘。



燒烤茄子

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1大匙橄欖油
2大匙洋香菜
1個茄子
¾杯蘑菇
1個彩椒
2大匙奧勒岡葉
2大匙羅勒
1大匙義大利香醋
1大匙鹽
½茶匙胡椒
6瓣蒜，壓成蒜末
1顆紅洋蔥，切成角狀
10根蘆筍

把油、洋香菜、奧勒岡葉、羅勒、醋、鹽、胡椒與大蒜放入大型塑膠夾鏈袋中，混合均勻。將洋蔥、蘆筍、蘑菇、茄子以及彩椒放入袋中，放進冰箱醃製2小時，偶爾攪拌。在烤架塗上些許油，用高溫預熱，再放上蔬菜，每面烤6分鐘，或直至變軟。

茄子配菠菜豆腐

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1個茄子
1顆檸檬
3瓣蒜
170克木棉豆腐
¼茶匙乾奧勒岡葉
410克罐裝有機番茄丁
220克嫩菠菜

預熱烤箱至425度。茄子洗淨，切成2.5公分圓段。撒上少許鹽，然後放在廚房紙巾上以去除水分。將一整只檸檬果皮切絲，然後對半切開，一半榨汁。掃走茄子上的鹽粒，放在烤盤上。並將橄欖油或酪梨油噴在茄子上。焙烤至金黃色（約15分鐘）。瀝乾豆腐，拍乾。將豆腐、檸檬皮、檸檬汁、1瓣去皮的蒜、奧勒岡葉、1茶匙鹽和黑胡椒放入食物調理機。攪拌至均勻滑順。以小或中火在小醬料鍋內加熱½大匙特級初榨橄欖油。放入2瓣切碎的蒜，炒出蒜香，約1分鐘。加入番茄和少量胡椒。煮沸後，轉慢火，將醬汁煮至稍顯濃稠，約3–5分鐘。層疊依次放入茄子、菠菜和豆腐，淋上番茄沙司。

義式烤鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2個紅彩椒，切成條狀
1個櫛瓜，切成薄片
1顆紅洋蔥，切成薄片
8朵小蘑菇
3顆李子番茄，切片成1.5公分
3瓣蒜，壓成蒜末
3大匙橄欖油
3大匙檸檬汁
1茶匙羅勒
½大匙鹽

用中高溫加熱燒烤爐。用烘焙紙包住13x9x2烤盤底部，移開烘焙紙，將烘焙紙放在烤盤內。將蔬菜放入「烘焙紙盤」內。混合所有食材，把油和檸檬汁淋在蔬菜上。燒烤20–25分鐘。

地中海夏日番茄

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

5顆新鮮番茄
5顆紅蔥頭，切碎
3大匙特級初榨橄欖油
¼杯義大利香醋

把番茄去核切片，排列好。把紅蔥頭撒在番茄上。把油與醋攪拌混合，然後淋在番茄上。上桌前先靜置5分鐘。

烤蘆筍

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1把蘆筍，去除根部
1大匙橄欖油
1瓣蒜，壓成蒜末
½茶匙胡椒
1大匙檸檬汁
¼茶匙鹽

預熱烤箱至425度。把所有食材放入攪拌碗中，翻拌攪動使蘆筍沾勻調味料。烘烤15分鐘。淋上檸檬汁。

蒜香檸檬烤綠花椰菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

2顆綠花椰菜
2茶匙橄欖油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜，壓成蒜末
½茶匙檸檬汁

預熱烤箱至400度。在碗中翻拌綠花椰菜與橄欖油，然後加入鹽、胡椒與蒜。把綠花椰菜平均地鋪在烤盤上。烘烤15–20分鐘。上桌前，把檸檬汁擠在綠花椰菜上。

鮮蔬烤盤

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

3杯綠花椰菜或新鮮四季豆
2杯切塊的番茄
2個紅彩椒，切片
1–2個洋蔥，切塊
1茶匙羅勒
½大匙鹽
¼茶匙胡椒

預熱烤箱至400度。將蔬菜放在鋪有烘焙紙的烤盤上。噴上酪梨油或椰子油，撒上少量鹽和胡椒。烤約15–20分鐘直至蔬菜變軟。

春蔬櫛瓜麵

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2大匙橄欖油
4瓣蒜，切成薄片
2個胡蘿蔔，刨成螺旋絲狀或切絲
1個紅甜椒，刨成螺旋絲狀或切絲
1杯綠花椰菜花
1杯小番茄，對半切開
鹽和現磨胡椒，調味用
2個櫛瓜，刨成螺旋絲狀
2個黃南瓜，刨成螺旋絲狀
¼茶匙乾紅辣椒碎
½杯新鮮羅勒，切碎

取一個大的煎鍋，以中高火加熱橄欖油。加蒜翻炒1–2分鐘，炒出蒜香。加入胡蘿蔔絲、紅椒絲、綠花椰菜和小番茄，輕輕翻炒。炒3–4分鐘直至食材軟身。以胡椒與鹽調味。加入櫛瓜絲和黃南瓜絲。混合所有食材，再炒3–4分鐘。加入乾紅辣椒碎，再以鹽和胡椒調味。移熱。加入羅勒，拌勻即可享用。



番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

½大匙橄欖油
2大匙紅酒醋
1顆紅蔥頭，切碎
4顆番茄
¼茶匙鹽
胡椒，調味用
5片新鮮羅勒葉，撕碎

將番茄切片，約0.5公分的厚度，在盤子上以扇形的方式擺放。均勻地撒上鹽與胡椒。將橄欖油和醋淋在番茄上。撒上羅勒與紅蔥頭，即可食用。

芝麻菜佐波特菇

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
½顆小洋蔥，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
⅓茶匙乾燥碎紅辣椒
1朵波特菇，切塊
¼杯蔬菜高湯
4杯芝麻菜
⅓茶匙黑胡椒

用煎鍋以中火熱油。加入洋蔥與大蒜，爆香3–5分鐘。加入乾燥碎紅辣椒與蘑菇，烹煮直至蘑菇開始變軟。倒入高湯繼續煨煮到湯汁減至一半。加入芝麻菜，煮至葉子變軟。以黑胡椒調味後立即盛盤上桌。

辣烤羽衣甘藍

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

4杯羽衣甘藍，切塊
1大匙橄欖油
1大匙辣椒粉
1茶匙鹽

預熱烤箱至400度。在碗裡把羽衣甘藍和油翻拌均勻。撒上香料，再次翻拌。把羽衣甘藍鋪在烤盤上。烤5分鐘，攪拌後繼續烤5–8分鐘，直到邊緣呈現焦黃色。

清新夏日蔬菜什錦

(體內環保、密集燃脂、短期加速漸進、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

食用分量按蔬菜量而定

約4杯您喜愛的蔬菜，切成大片
1大匙特級初榨橄欖油
少許鹽和胡椒

用高溫加熱燒烤爐。在蔬菜塗上少許的油，用鹽與胡椒調味。用高溫將蔬菜烤到您想要的熟度。