



(TLS<sup>®</sup>)

# 亞洲食譜



## 目錄

---

4	迷你冬瓜盅	8	番茄韭菜豆腐湯
	白茄子爆煮蛤蠣		番茄蛋花湯
	菠菜蒸蛋		海鮮蔬菜蒸蛋
	超滑蝦仁炒蛋 (料理鍋版)	9	蘑菇紅苜菜湯
5	蒜茸蛤蠣		絲瓜炒蝦仁
	豆腐煎蛋餅		清蒸石狗公/鱈魚佐醬油
	香菇蝦仁胡蘿蔔丁拌煎豆腐		炒豆芽菜
	苦瓜炒蛋		越式燉鯨魚
	鮭魚番茄豆腐湯	10	苦瓜炒蛋
	蒸千張皮包菜肉餃子		氣炸/烤雞翅
	香菇干貝蒸蛋		蒟蒻鮮蔬涼麵
6	菜心炒牛肉		蒸五行
	蔥油炒地瓜葉		五彩豆皮
	油菜洋蔥玉米筍炒雞柳	11	西班牙海鮮燉花椰菜米飯
	香草清炒蝦仁		小黃瓜炒蝦仁
	清蒸肉鯽		鮮蝦酪梨塔
7	生菜捲		花椒棒棒腿
	涼拌苦瓜		泰式酸辣罐沙拉
	蔬菜蝦卷	12	全新海鮮沙拉手捲
	藜麥加州捲		生菜捲
	日式味噌湯		生炒花枝羹
8	韓式辣煎豆腐	13	照燒雞腿排
	櫛瓜河粉		香檸柚子沙拉
			百變涼拌

## 目錄

---

- |    |           |    |                |
|----|-----------|----|----------------|
| 13 | 南瓜湯       | 18 | 剝皮辣椒雞湯（鳳梨苦瓜雞湯） |
|    | 三絲湯       |    | 燻鮭魚海苔捲         |
| 14 | 花椰菜米蝦仁炒飯  |    | 台式泡菜           |
|    | 清蒸鱸魚排     | 19 | 菠菜奇異果梨子冰沙      |
|    | 鮮蔬台式鹹水雞   |    | 菠菜梨子酪梨冰沙       |
|    | 高顏值沙拉     |    | 雪克無麩質鬆餅        |
|    | 泰泰好辣      |    | 微波蛋糕           |
| 15 | 雙彩鑲鮪魚     |    | 高蛋白鬆餅          |
|    | 蔬菜排骨湯     | 20 | 雪克豆腐冰淇淋        |
|    | 神奇彩椒盅     |    | 無麩質芭蕉煎餅        |
|    | 金針菇燴鮮蔬    |    | 豆漿布蕾           |
|    | 牛蒡雞湯      |    |                |
|    | 藜麥毛豆      |    |                |
| 16 | 紅茄鮭魚蒸     |    |                |
|    | 絞肉冬瓜      |    |                |
|    | 氣炸《蔬菜烘蛋》  |    |                |
|    | 義大利肉醬     |    |                |
|    | 蔬果纖吃      |    |                |
| 17 | 五色鮪魚蛋沙拉手卷 |    |                |
|    | 薑絲海帶蛋花湯   |    |                |
|    | 蔬米披薩      |    |                |
|    | 塔香杏鮑菇麵條   |    |                |
|    | 鹹水雞       |    |                |
|    | 香辣手撕雞     |    |                |

## 迷你冬瓜盅

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：4人份

蝦米適量  
蝦乾適量  
乾干貝適量  
迷你冬瓜1個  
香菇1朵（切丁）  
熟蝦3-4隻  
擺飾用花 適量

把蝦米、蝦乾、干貝和香菇洗淨後，在飲用水浸泡備用。將冬瓜對半切開，使用湯匙刮除冬瓜種籽，放入鍋中蒸15分鐘。把泡蝦米、蝦乾、乾干貝和香菇的水加至400毫升，煮滾成湯備用。冬瓜蒸好後，先把蝦米、蝦乾、干貝和香菇放入冬瓜內，加湯至7分滿，蓋鍋蓋再蒸15分鐘。將提前煮熟的蝦加入湯中，擺飾用花擺在冬瓜旁邊裝飾。



迷你冬瓜盅

## 白茄子爆煮蛤蠣

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

白茄子2條  
冷凍蛤蠣肉 $\frac{1}{2}$ 杯  
酪梨油1茶匙  
蒜頭3粒，切成蒜末  
青蔥2根，切成蔥段  
乾辣椒1根，切碎  
喜馬拉雅岩鹽少許

蛤蠣肉解凍用水清洗並擦乾水份備用。將白茄子切段備用。預熱鍋子，倒入油，先放蒜末爆香，再加入乾辣椒。加入白茄子和少量清水炒。適量岩鹽調味，最後放入蔥段，煮至水份收乾，即可盛盤。



菠菜蒸蛋

## 菠菜蒸蛋

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

全蛋1顆  
蛋白2顆  
菠菜適量，切碎  
水90-100毫升

將一顆全蛋、2顆蛋白、水及菠菜在鍋中攪拌均勻。攪拌均勻後放入蒸鍋內，隔水蒸5分鐘。靜置約3-5分鐘左右即可。

## 超滑蝦仁炒蛋（料理鍋版）

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：4人份

去皮鮮蝦250克  
雞蛋2顆  
橄欖油適量  
鹽適量

用鹽和油拌勻蝦仁，將2顆雞蛋打勻，放入少許鹽。打開料理鍋，先把鮮蝦放入，煮3-5分鐘左右至全熟，或煮至自己喜歡的口感。將蛋液倒入料理鍋，然後再蓋起來煮約2分鐘左右再掀蓋。（亦可依個人喜好口感延長烹煮時間。）



超滑蝦仁炒蛋（料理鍋版）

## 蒜茸蛤蠣

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

蛤蠣500克  
酪梨油1茶匙  
鴻禧菇1包  
雞湯100毫升  
蒜蓉½顆，可依個人口味調節  
花雕酒1瓶蓋  
醬油1茶匙  
辣椒1條，可依個人口味調節

清洗蛤蠣。將蛤蠣開口朝上放入鍋中。加入所有材料。蓋上鍋蓋。煮至蛤蠣開口即可。



蒜蓉蛤蠣

## 豆腐煎蛋餅

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

嫩豆腐½塊，切片  
雞蛋2顆  
橄欖油適量  
青蔥，切成蔥花 適量  
低鈉鹽適量

將豆腐兩面煎至金黃色。兩個雞蛋加蔥花拌勻，加入少許低鈉鹽。將蛋液倒入鍋中。煎熟即可。

## 香菇蝦仁紅蘿蔔丁拌煎豆腐

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：4人份

板豆腐1盒，切片  
乾香菇4朵，切丁  
蝦仁4隻，切丁  
菜心適量，切段  
紅蘿蔔 適量，切丁  
橄欖油 適量  
鹽 少量  
蒜頭適量

板豆腐先用廚房紙巾吸乾水份備用。乾香菇浸水泡軟，鍋中加入橄欖油，豆腐切厚片先煎至金黃色起鍋備用（可加少許鹽，豆腐比較不容易散）。紅蘿蔔、菜心用水滾2分鐘。爆香蒜頭、香菇和蝦仁（可依個人口味調味），放入其他食材一起炒。炒好的食材再鋪在煎好的豆腐上面即可。

## 苦瓜炒蛋

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

苦瓜1條，切片  
雞蛋2顆  
洋蔥¼顆，切塊  
橄欖油適量  
芝麻適量

雞蛋打勻備用。鍋中加入橄欖油，先炒洋蔥，後加苦瓜片略炒熟，再放入蛋液炒熟。撒上少許芝麻裝飾即可。

## 鮭魚番茄豆腐湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

鮭魚4片  
中型番茄3個，切塊  
嫩豆腐1盒，切塊  
橄欖油 適量  
薑 適量  
鹽 適量

橄欖油與薑加入預熱的鍋中爆香，放入鮭魚煎至兩面呈金黃色。將一鍋水煮沸，加入煎好的鮭魚，轉大火，再加入番茄及豆腐，滾20分鐘。再轉中火滾10分鐘，加少許鹽調味即可。

## 蒸千張皮包菜肉餃子

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

千張皮10張  
豬絞肉150克  
高麗菜¼顆  
赤藻醣醇適量  
低鈉醬油適量  
麻油 適量

豬絞肉用適量赤藻醣醇、低鈉醬油、麻油攪勻。高麗菜切絲瀝乾水分，再同豬絞肉攪勻。用千張皮包餃子。再用水蒸15分鐘即可（建議用紅蘿蔔薄片放在餃子底來蒸）。

## 香菇干貝蒸蛋

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

雞蛋2顆  
乾干貝8-10粒  
香菇2-3朵  
牛奶150毫升（體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫和短期均速漸進飲食計畫可用清雞湯或清水代替）  
醬油 適量

先將乾干貝及香菇泡熱水，干貝撕成絲，香菇切丁。雞蛋打勻，加入牛奶（清雞湯或清水）攪拌均勻，倒入深盤子中。加入干貝和香菇，用鋁箔紙蓋住，以中火隔水蒸10分鐘。加上醬油即可享用。



菜心炒牛肉

### 菜心炒牛肉

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

菜心1把  
牛肉150克，切片  
橄欖油1茶匙  
蒜頭1瓣，切碎  
薑末1茶匙  
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

熱鍋下少許橄欖油，加入蒜頭和薑末，將切片牛肉快速翻炒至七成熟備用。熱鍋下少許橄欖油，加入已切成條狀的菜心以大火炒至略為軟。再將牛肉回鍋和菜心一起炒片刻。最後加少許鹽調味即可。

### 蔥油炒地瓜葉

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

地瓜葉500克  
橄欖油適量  
蔥頭適量  
蒜頭適量  
鹽適量  
辣椒去籽一條

加入少許橄欖油爆香蒜頭、蔥頭和辣椒，然後起鍋備用。利用剩下的油再水炒地瓜葉，加入1茶匙油和少許鹽。最後放入爆香蒜頭、蔥頭及辣椒，盛盤即可。



蔥油炒地瓜葉

### 油菜洋蔥玉米筍炒雞柳

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

雞胸肉（黑胡椒及鹽調味）100克  
油菜1把  
玉米筍 1包（5-6條）  
洋蔥 $\frac{1}{4}$ 顆  
橄欖油適量  
鹽適量

先將油菜及玉米筍燙熟備用。加入橄欖油，爆香洋蔥，加入雞肉炒熟。再放玉米筍和油菜，加入適量鹽一起炒，盛盤即可。

### 香草清炒蝦仁

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

新鮮蝦子300克  
橄欖油1茶匙  
海鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙  
迷迭香 $\frac{1}{2}$ 茶匙

新鮮海蝦清洗乾淨除殼，蝦背切開清理腸泥。用冰水輕輕浸泡蝦肉一分鐘後取出擦乾。先將橄欖油倒入炒鍋中慢火加熱，放入蝦肉每邊煎30-45秒。少許海鹽及迷迭香調味即可。



香草清炒蝦仁

### 清蒸肉鯽

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

肉鯽2尾  
陳皮適量  
蔥適量  
蒸魚醬油適量

去除魚鱗及內臟，陳皮用清水浸透15分鐘。蔥及陳皮切成細絲狀備用。先將陳皮絲鋪在魚身上。水滾後，魚清蒸8-10分鐘。放上蔥絲，淋上熱油和蒸魚醬油即可。



生菜捲

## 生菜捲

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：4人份

豬絞肉500克  
生菜250克  
香茅2片  
檸檬葉2片  
九層塔10片  
紅蔥頭1顆，切成末  
青檸1個，榨汁  
辣椒2條  
蒜瓣1粒，切成蒜蓉  
低鈉醬油適量  
胡椒粉適量  
羅漢果糖適量

豬絞肉用低鈉醬油、胡椒粉和羅漢果糖醃一個小時。生菜洗淨待用。將紅蔥頭末和蒜蓉爆香，加入檸檬葉、辣椒和香茅一齊炒。然後豬絞肉炒至熟透。熄火後先加九層塔炒一炒，最後加青檸汁即可。用生菜包肉食用。

## 涼拌苦瓜

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

苦瓜1條（約300克）  
氣泡水1罐  
桂花蜂蜜 1湯匙  
檸檬1顆，切片  
鹽

苦瓜洗淨切對半，用湯匙刮去籽（要將苦瓜內的白膜儘量刮除才不會苦），再切薄片。將切薄片的苦瓜裝入保鮮袋內，加入鹽一小匙，抓醃後靜置10分鐘備用。瀝乾苦瓜的水，放到食物盒內，並加入一瓶氣泡水及桂花蜂蜜攪拌，放幾片檸檬在苦瓜上。放入冰箱冷藏6小時，或是冰至隔天可食用。



涼拌苦瓜

## 蔬菜蝦卷

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

高麗菜兩片  
蝦6隻  
紅蘿蔔1條  
3色椒¼顆  
木耳適量  
香菜適量  
橄欖油適量  
蒜頭2粒，切成蒜蓉

把高麗菜洗淨，保留大片形狀。蝦洗淨後切一半。其他材料洗淨切絲。橄欖油和 $\frac{2}{3}$ 蒜蓉加入炒鍋中，將紅蘿蔔絲、三色椒絲、木耳絲輕輕炒3分鐘，盛盤備用。橄欖油和 $\frac{1}{6}$ 蒜蓉加入炒鍋中，放入蝦炒熟。將高麗菜加入滾水中煮至軟（約1分鐘），取出放涼，用兩片高麗菜放平，加入所有材料包成卷狀即可。



藜麥加州捲

## 藜麥加州捲

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：3人份

藜麥壽司飯  
• 米醋3大匙  
• 龍舌蘭糖漿  $\frac{1}{4}$ 茶匙（依個人喜好）  
• 煮熟藜麥1杯

餡料

• 蟹肉 $\frac{1}{4}$ 杯  
• 酪梨 $\frac{1}{8}$ 顆，切成小塊  
• 小黃瓜 $\frac{1}{2}$ 條，切成條狀  
• 海苔1張

將米醋與龍舌蘭糖漿倒入碗中混合，加入藜麥攪拌均勻。在另一個碗中，將酪梨搗碎成泥與蟹肉混合。將海苔放在壽司竹簾上，再均勻鋪上混合調味料的藜麥。再與海苔底部間距1吋（2.5公分）之處橫鋪一排小黃瓜與蟹肉酪梨。抓緊海苔和壽司竹簾，用壽司竹簾將餡料捲起，邊捲邊壓緊實，捲出美味的海苔壽司捲。

切壽司小技巧：請在每次切壽司前，用濕紙巾擦拭刀子兩面。可製作大約10塊 $\frac{3}{4}$ 吋的壽司

## 日式味噌湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：4人份

蔬菜高湯或無味精日式高湯（魚高湯粉）4杯  
無小麥味噌醬3-4大匙  
切好的羽衣甘藍莖或葉（或其他綠葉蔬菜） $\frac{1}{2}$ 杯  
蔥花 $\frac{1}{2}$ 杯，切碎  
豆腐塊（根據喜好選擇板豆腐或絹豆腐） $\frac{1}{4}$ 杯

將高湯放入中型的平底深鍋中，用小火慢煮。加入羽衣甘藍莖，煮5分鐘。倒入蔥花和豆腐。將3大匙味噌放入小碗中，從鍋中取約2大匙熱水放入小碗中，攪拌至濃稠滑順。將鍋子移開爐火，倒入混合好的味噌並拌勻。試嘗湯的味道，可依據需求再加點味噌。



韓式辣煎豆腐

### 韓式辣煎豆腐

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

豆腐(板豆腐或硬豆腐) ½盒  
無小麥醬油1茶匙  
韓國紅辣椒片/粉1茶匙  
切好的蔥1根  
大蒜1瓣  
芝麻油1½大匙  
烤芝麻1茶匙

將豆腐切成¼吋小塊(約10塊)。用紙巾擦拭每一塊豆腐以去除水分。加熱平底鍋，加入1大匙芝麻油。加入豆腐，用小火煎至兩面呈金黃色，起鍋備用。接著，把其餘的材料放入小碗裡混合，製作醬汁，均勻地淋在豆腐上。在豆腐上撒上芝麻。

### 櫛瓜河粉

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：3人份

大骨湯4杯  
拇指大小的薑1-2個，切成約¼吋  
大蒜3-4瓣(壓碎)  
中式五香粉(依個人口味選擇添加)  
洋蔥½顆(切成兩半)  
鹽和胡椒  
刨絲成麵條狀的櫛瓜  
泰國羅勒(若無泰國羅勒，可使用任何羅勒)  
豆芽  
(依個人口味選擇添加) 蔥和香菜  
(依個人口味選擇添加) 蝦、牛腰肉(短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫)  
(依個人口味選擇添加) 叻沙辣椒醬、其他辣椒醬、菜姆、魚露或醬油。

將蝦或牛腰肉放入鍋中與大骨湯烹煮。(可根據您喜歡的牛肉熟度，隨時將牛肉取出並依據喜好切片。)在另一個平底鍋中，拌炒洋蔥、薑和大蒜，直到聞到香氣(不需倒入油)。將中式五香粉、洋蔥、大蒜、薑放入網布或紗布中，打結繫好並放入湯中。可依需求在湯中加入鹽和胡椒。湯煮滾時，放入麵條狀的櫛瓜和其他蔬菜。(蔬菜煮熟好後，湯就差不多完成了)將所有蔬菜和蝦/肉放入餐碗中。倒入湯，加入調味料，例如：是叻沙辣椒醬、其他辣椒醬與菜姆。也可以加魚露或醬油。

### 番茄韭菜豆腐湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：3人份

番茄2顆，對半切開  
韭菜100克，切成2吋長  
豆腐(板豆腐/嫩豆腐/絹豆腐)200克，切成小塊  
黑胡椒¼茶匙  
雞湯4杯

把雞湯煮滾。放入番茄，烹煮5分鐘再加入豆腐。再煮3分鐘(注意不要把豆腐煮過頭)，加入韭菜和黑胡椒即可享用!

### 番茄蛋花湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：3人份

番茄2顆，切塊  
香菜適量  
蛋2顆  
雞湯4杯  
調味用的鹽和胡椒

雞湯煮滾後，快速放入番茄，烹煮至番茄變軟。將雞蛋打入鍋中，並快速攪拌避免蛋液凝結成一塊，做出蛋花湯。再烹煮2分鐘，加入香菜。撒上黑胡椒，即可盛盤上桌。



番茄蛋花湯

### 海鮮蔬菜蒸蛋

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

雞蛋3顆  
去頭蝦3尾  
番茄1顆  
菠菜1杯  
香菜½杯  
水60毫升  
椰子氨基醬油或低鈉醬油 1茶匙

將雞蛋打入碗中，加入椰子氨基醬油或低鈉醬油和水混合均勻。把蝦、番茄、菠菜和香菜切碎，加入蛋液碗中。再次攪拌均勻。以中大火將蛋液碗蒸約10-15分鐘。

\*提示：將木筷或牙籤戳入蛋液碗中並快速取出。如果沒有水感或筷子上沒沾蛋液，即表示蛋已煮熟並可食用。



## 蘑菇紅苧菜湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

蘑菇1杯，切片  
紅苧菜500克，切段  
雞湯3杯  
調味用的鹽與胡椒

將雞湯放入鍋中以中大火煮滾，加入切片的蘑菇和切段的紅苧菜。再煮3分鐘關火。以鹽與胡椒調味。



絲瓜炒蝦仁

## 絲瓜炒蝦仁

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：4人份

絲瓜2條，去皮洗淨並切塊  
去頭蝦500克，去殼  
切碎大蒜2茶匙  
酪梨油4茶匙  
椰子氨基醬油或低鈉醬油 1茶匙

用酪梨油將切碎的大蒜爆香15秒，直至大蒜顏色變深，或散發香氣。加入絲瓜，以中大火翻炒5分鐘。放入蝦和椰子氨基/低鈉醬油。均勻拌炒，再烹煮5分鐘。

## 清蒸石狗公/鱈魚佐醬油

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

石狗公/鱈魚 1條  
薑適量，切片  
蔥適量，切段  
香菜1把  
醬油1大匙  
橄欖油½茶匙  
大蒜2茶匙，切碎  
水150毫升  
鹽1茶匙

將石狗公清理洗淨。把薑和蔥洗淨。將香菜沖洗乾淨並切半。把醬油、橄欖油和大蒜加入150毫升的水中，攪拌均勻。將薑和蔥鋪在魚上，然後將魚盛放在橢圓形盤子或大碗中。最後，將醬汁淋在魚上。蒸約15-20分鐘。加入香菜，即可盛盤上桌。



炒豆芽菜

## 炒豆芽菜

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

豆芽500克  
韭菜100克  
大蒜2茶匙，切成末  
酪梨油3茶匙  
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙

將豆芽和韭菜洗淨。將韭菜切段。以酪梨油將切碎的大蒜用中大火爆香10-15秒，直到大蒜呈現淺金色。放入豆芽，拌炒5分鐘。加入韭菜和椰子氨基醬油或低鈉醬油。再烹煮2分鐘。

## 越式燉鯰魚

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2-3人份

鯰魚1條  
新鮮的大蒜2大匙，切碎  
鹽2大匙  
大蒜粉1大匙  
新鮮蔥2大匙  
香菜1杯  
新鮮椰子水1杯  
酪梨油1大匙  
黑胡椒1茶匙  
魚露1大匙

洗淨鯰魚，切成大塊狀。將鯰魚放入大碗中。加入大蒜粉和魚露，與魚混合均勻。在平底鍋中倒入油，用中火將大蒜炒至稍微焦黃。將魚放入鍋中煎約5分鐘，然後翻面再煎5分鐘。倒入先前調製的剩餘醬汁。加入新鮮的椰子水，調至大火烹煮到沸騰。再以小火烹煮約20分鐘。輕輕地把魚翻面，半蓋鍋蓋，用小火再烹煮10分鐘。

在最後2分鐘加入蔥和香菜，將其煮軟後就完成了。撒上新鮮研磨黑胡椒，即可盛盤上桌。

## 苦瓜炒蛋

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

苦瓜1條  
雞蛋2顆  
大蒜2茶匙，切碎  
鹽2茶匙  
水60毫升  
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙  
酪梨油2茶匙

苦瓜洗淨切半。用小勺子去籽並刮除內層的白膜。再次用鹽洗淨，然後切成薄片，以減少苦味。將雞蛋打入碗中，加入水攪拌均勻。用中大火熱油，加入大蒜拌炒至呈稍微焦黃。加入苦瓜和椰子氨基醬油或低鈉醬油，拌炒約5分鐘。倒入蛋液，再拌炒3-5分鐘或至雞蛋熟透。



氣炸/烤雞翅

## 氣炸/烤雞翅

短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2-3人份

雞翅 500 克  
魚露 2大匙  
醬油 1大匙  
大蒜粉 1大匙  
黑胡椒 1茶匙

準備一個大碗。加入魚露、醬油、大蒜粉和黑胡椒，攪拌均勻。洗淨雞翅，拍乾水分，將雞翅放入調好的醬汁中。須確保雞翅完全沾覆醬汁。放入冰箱醃製至少30分鐘（可以放置過夜以備第二天烹煮）。將雞翅放入氣炸鍋或烤箱，以200度加熱25分鐘（中途翻面）。



蒟蒻鮮蔬涼麵

## 蒟蒻鮮蔬涼麵

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1-2人份

蒟蒻麵1-2包  
美生菜1/2顆，切絲  
雞肉絲（雞胸肉1片，約手心大）  
小黃瓜絲半條  
紅蘿蔔絲半條  
甜椒絲半顆  
蛋皮絲（雞蛋1顆）  
低升糖醬汁：橄欖油，巴薩克米醋，赤藻糖醇，檸檬原汁，低鈉醬油。

將上述食材和醬汁拌在一起食用即可。可再隨意添加喜愛的鮮蔬和菇類（菇類要煮熟）。

## 蒸五行

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

雞蛋1顆  
綠花椰菜2-3小朵  
紅椒1/2顆，切塊  
鮮香菇2朵  
高麗菜3-4片，切塊  
小玉米筍2條  
和風醬

將所有食材擺在盤中，放入電鍋蒸熟，取出沾和風醬，就可以食用。

## 五彩豆皮

密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

豆包4片（非油炸）  
芹菜1碗，切段  
紅椒1碗，切絲  
黃椒1碗，切絲  
黑木耳1碗，切絲  
辣椒 依個人口味調整  
食用油  
薄鹽醬油1大匙  
赤藻糖醇及白胡椒粉依個人口味調整

豆包用鍋子小火烘烤至表皮呈金黃色，待涼切絲備用。冷鍋少油拌炒辣椒，木耳、芹菜和彩椒類至約8分熟，再將豆包絲入鍋拌炒，加調味料、少許水和白胡椒粉拌炒至熟即可。

## 西班牙海鮮燉花椰菜米飯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

花椰菜米500g (冷凍直接下鍋不要解凍)  
蝦子視個人喜好 (也可以使用蝦仁)  
蛤蠣視個人喜好  
番茄2顆,切丁  
新鮮小卷2-3隻,切小段  
洋蔥½顆,切碎  
櫛瓜2條,切小塊

橄欖油些許 (1大匙)  
蒜頭些許  
黑胡椒 些許  
鹽些許  
番紅花 些許 (依個人口味添加)  
義式香料些許  
生辣椒切碎

先煮蛤蠣湯約 250-300毫升 (煮好去殼,湯汁過濾備用)。用橄欖油炒蒜頭、洋蔥、番茄和櫛瓜炒熟 (辣椒視個人需求)。加入海鮮料拌炒一下,加入蛤蠣湯燉煮2-3分鐘。加入調味料 (黑胡椒、鹽、番紅花些許)。煮沸後試口味。倒入花椰菜米,拌炒收汁儘量收乾,最後撒上些許番紅花及義式香料。

## 小黃瓜炒蝦仁

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1-2人份

橄欖油1茶匙  
小黃瓜3條,斜切片  
玉米筍6條,1條斜切3段  
蝦仁15隻,蝦仁洗淨泡米酒2分鐘  
鹽巴少許  
米酒1茶匙  
黑胡椒少許  
蒜頭3顆,切片

鍋放一茶匙橄欖油,熱鍋後放入蒜頭爆香,加入小黃瓜及玉米筍拌炒,將黃瓜玉米筍撥至鍋邊,鍋中間放入蝦仁,上下煎至稍微焦香,拌炒後加入少許鹽巴及黑胡椒粒,即可以起鍋。

## 鮮蝦酪梨塔

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫,長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

鮮蝦2隻  
酪梨半顆,切塊  
雞蛋1顆  
牛番茄1顆  
胡椒鹽  
黑胡椒  
橄欖油

鮮蝦用胡椒鹽、醬油醃一下備用。牛番茄橫式對半切,挖出籽後,淋一點橄欖油,與鮮蝦和雞蛋一起蒸熟。蒸熟的蛋切丁後與酪梨拌勻,用胡椒鹽、黑胡椒調味後,裝進牛番茄成為一個塔。塔上面擺一隻鮮蝦。



花椒棒棒腿

## 花椒棒棒腿

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

去皮雞棒棒腿6隻  
海鹽少許  
白胡椒少許  
花椒粉少許  
時蘿香料粉少許

去皮棒棒腿退冰回室溫,擦乾後撒上海鹽、白胡椒和花椒粉先醃1小時。平底鍋加入一湯匙油用中火加熱,翻炒棒棒腿至上色,加一杯水蓋上鍋蓋中小火燜煮十分鐘後收乾水分,起鍋前灑上乾燥時蘿香料粉即可。

## 泰式酸辣罐沙拉

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

泰式酸辣醬：

1. 蒜頭 5顆
2. 辣椒2~4根 (嗜辣可用朝天辣)
3. 水100毫升
4. 泰式魚露1大匙 (依個人鹹度調整)
5. 赤藻糖醇適量
6. 檸檬汁適量 (按個人喜好)

器具：

1. 梅森罐 360毫升 1個
2. 湯匙或筷子

泰式酸辣醬做法：

將醬料的1、2、3用調理機打細,再加入4、5、6拌勻即可使用。

罐沙拉的擺放順序：

1. 泰式酸辣醬2大匙
2. 洋蔥¼顆切丁
3. 西洋芹或台灣芹2條,切小細條
4. 紅蘿蔔½條,切丁、絲都可
5. 小黃瓜1條,切丁
6. 玉米筍3根,切丁
7. 去皮雞胸肉 120克,切絲
8. 美生菜 酌量

\*材料按順序放入罐內一層一層,最後生菜務必放滿整個罐子壓緊再蓋上蓋子,放入冰箱保存,食用時請先將罐子 (沒有打開) 倒放,讓底部的醬汁佈滿整個食材,再回正倒入盤中食用即可。

## 全新海鮮沙拉手捲

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

豆薯½個  
蘋果1顆  
奇異果2顆  
小黃瓜2條  
結球萵苣3葉  
檸檬汁60毫升+無麩質醬油2茶匙+橄欖油2茶匙+黑胡椒粉少許  
蝦仁300克  
透抽2條，切小圈圈  
干貝12顆  
無添鹽海苔1包  
香菜末少許

將豆薯、蘋果、奇異果、小黃瓜和結球萵苣材料切丁塊拌勻。蝦仁、透抽、干貝燙熟冰鎮備用。把除了海苔以外的所有東西混合拌勻在一起，以海苔做成手捲。

## 生菜捲

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

無調味海苔 2張  
苜蓿芽及小豆苗 各100克  
油醋醬 (巴薩米可醋 1大匙加橄欖油1大匙)

將苜蓿芽和小豆苗洗好並充分瀝乾，淋上油醋醬拌一拌成內餡。用海苔將內餡捲成手捲或春捲樣子即可食用。



生炒花枝羹

## 生炒花枝羹

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

花枝1隻  
蝦仁100克  
筍片300克  
紅蘿蔔6-10片，切絲  
辣椒1條 (可依個人口味調整)，斜切成絲  
高麗菜½顆  
蒜頭4顆，切片  
蔥2根，切段  
洋蔥½顆，切絲  
濕白木耳1朵，約拳頭大小  
米酒1小匙  
烏醋1大匙，可依個人口味調整  
水600毫升

先用電鍋燉煮白木耳，一個拳頭大小的白木耳，放600毫升的水在電鍋燉煮。燉煮完成後起鍋，把白木耳瀝乾並保留湯汁備用。花枝建議切大一點口感比較好，把花枝和蝦仁用鹽洗過、清水沖乾淨後，再用冰水冰鎮15分鐘，這樣炒出來會非常有咬勁。高麗菜清洗乾淨撥成小片，川燙筍片。熱鍋後加少許油，蔥段蒜切片辣椒洋蔥下鍋爆香，再把紅蘿蔔、高麗菜、筍片倒入，大火快炒20秒，再放進花枝蝦仁 (冰水請於下鍋前瀝乾)，繼續大火快炒1分鐘，至蝦仁變色，加1小匙米酒去腥，再把白木耳湯汁倒入鍋中，加一點水，轉至小火煮，攪拌，起鍋前對入適量烏醋。即可食用。

## 照燒雞腿排



照燒雞腿排

密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

無骨去皮雞腿排1片  
大蒜末適量  
薑末少許  
醬油適量  
赤藻糖醇適量  
酪梨油

鍋底加一點點的酪梨油，將帶皮的雞腿排那面向下，進鍋煎，煎到有金黃色後，翻面繼續煎，兩面都有金黃色時，加入蒜末、薑末及醬油，再加入一些水和赤藻糖醇，蓋上鍋蓋，燜煮收汁即可，完成後雞皮可以去除不要食用。

## 香檸柚子沙拉

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

蘿蔓生菜1顆  
白柚½顆、  
小番茄10個，切片；或使用牛番茄2~3個，切成4份  
秀珍菇1包  
低升糖醬汁：橄欖油，巴薩克米醋，赤藻糖醇，柚子汁，檸檬原汁，低鈉醬油。

將蘿蔓生菜切小段，冰鎮保持清脆口感。滾水川燙秀珍菇，撈起備用。擺上生菜，鋪上小番茄、柚子肉、撕成一半的秀珍菇。再淋上低升糖醬汁拌勻。

## 百變涼拌

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

鮮檸醬：  
檸檬2顆，榨汁  
香菜3把，切碎  
蒜頭1瓣  
赤藻糖醇/鹽/香油/辣椒適量

食材：  
乾的小木耳1把  
去皮雞胸肉2塊  
小黃瓜2條  
紅蘿蔔½條

鮮檸醬：  
檸檬汁、香菜和大蒜用小果汁機打成醬，依自己口味加入適量赤藻糖醇/鹽/香油/辣椒。

食材：  
乾的小木耳1把泡開燙熟放涼，雞胸肉2塊和鹽水泡醃20分鐘，燙熟後撕成細條，小黃瓜二條洗淨切段拍碎，紅蘿蔔半條切成細絲。把所有料理好的食材加上適量的鮮檸醬拌勻即可。

註：  
還可以有以下其他變化  
A. 鮮檸醬拌青/白花椰菜  
B. 鮮檸醬拌沾烤肉  
C. 鮮檸醬拌燙熟冰過的高麗菜  
D. 鮮檸醬加切絲的生高麗菜，加切塊的番茄，熟蝦仁，花枝  
E. 鮮檸醬拌蒟蒻麵加小黃瓜絲.....



百變涼拌



南瓜湯

## 南瓜湯

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

南瓜1顆  
洋蔥1顆，切碎  
蘑菇10朵，切片  
整隻蝦10隻，切塊  
全新生活™即享雪克（濃醇香草口味）

將南瓜洗淨切塊，用2 杯水量在電鍋蒸熟南瓜，然後放在旁邊備用。2 匙全新生活™即享雪克（濃醇香草口味）加240毫升水泡好。湯鍋放入 3 碗水，將洋蔥放進煮滾，將熟南瓜倒入鍋中，攪拌至滾，再將蘑菇、蝦子放入，大火煮滾，關小火慢滾（持續攪拌），滾至約7、8 分鐘後將泡好的雪克加入鍋內，1 分鐘關火上桌。

## 三絲湯

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

小黃瓜2根，切絲  
瘦肉絲100克  
金針菇 200克，切段  
木耳 100克，切絲  
冷凍的去油豚骨高湯或去油鮮雞骨湯2大碗  
鹽適量

將無油豚骨或雞骨湯頭倒入湯鍋內，轉大火，以少許鹽調味。高湯煮滾後，加入黃瓜絲、瘦肉絲、金針菇及木耳，以小火熬煮約1~2分鐘。



蝦仁炒花椰菜飯

### 花椰菜米蝦仁炒飯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

花椰菜米 500克  
甜椒 1顆，切丁  
雞蛋2顆  
洋蔥¼顆，切丁  
蝦仁5-6隻  
蔥少許  
鹽少許  
胡椒少許  
油1-2茶匙

先將蛋攪拌均勻後，放入鍋內炒成碎蛋，起鍋備用。倒入油將洋蔥丁爆香，加入蝦子炒至6分熟，再加入甜椒丁與花椰菜米一起拌炒。快起鍋前將炒好蛋倒入，添加蔥與調味後起鍋。

### 清蒸鱸魚排

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

鱸魚排1片  
薑片，切薄片  
蔥段  
鹽  
胡椒粉少許  
醬油1大匙  
米酒1大匙

蒸魚：  
先把魚清洗一下，用餐巾紙吸乾水分，抹上少許鹽及胡椒粉，靜置約10分鐘。將蔥段、薑片鋪在魚身上，淋上醬油和米酒。

蒸魚密訣：電鍋先放一杯水（約150毫升），先按下去啟動，等3分鐘後，掀開鍋蓋，看到水起泡泡了，就可以把魚放入鍋內，蒸約12分鐘，等電鍋開關跳起來了，就把魚拿出來，不用悶魚，魚肉會過熟。

### 鮮蔬台式鹹水雞

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

甜豆（或果季豆）10根  
秋葵10根  
玉米筍10根  
大杏鮑菇10根  
龍鬚菜200克  
紅蘿蔔1條  
去皮雞胸肉 240克  
生洋蔥½顆  
蔥1條，切段  
鹽巴、胡椒、花椒粉少許（依個人口味調整）

以上所有食材燙熟後，放涼後全部混合，加上鹽巴、胡椒、花椒粉調味後，裝袋冷藏可放三天。

### 高顏值沙拉

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

萵苣3片  
水煮蛋1顆  
毛豆½杯  
雞蛋豆腐¼盒  
小番茄3顆  
綜合堅果1份  
洋蔥少許  
紅椒少許  
初榨橄欖油少許

水煮蛋在大同電鍋底部用打濕的餐巾紙上放上洗淨的生雞蛋，煮熟後切對半。雞蛋豆腐用不沾平底鍋乾煎，再和水煮蛋、萵苣、洋蔥、紅椒、小番茄洗淨擺盤，放上堅果淋上橄欖油即可。



高顏值沙拉

### 泰泰好辣

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

小黃瓜3-4條  
大番茄一個或小番茄數個，切塊  
鳳梨¼顆  
鹽、赤藻糖醇、香菜、蒜頭、辣椒、魚露、檸檬汁適量

小黃瓜切段用刀面稍拍，加些鹽抓拌，後用冷開水沖洗。番茄及鳳梨切小塊。蒜頭剝碎、香菜切碎。將小黃瓜、番茄、鳳梨拌在一起，再加入香菜、蒜頭、辣椒，及魚露、檸檬汁、赤藻糖醇，調成自己喜歡的甜酸度。



彩椒鑲鮭魚

### 雙彩鑲鮭魚

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

水煮鮭魚罐頭1個  
紅甜椒1顆，對半切  
黃甜椒1顆，對半切  
洋蔥¼顆，切丁  
芹菜1條，切丁

醬料：  
橄欖油1大匙  
黑胡椒、義大利香料 少許  
迷迭香 少許

甜椒洗淨對切，去蒂和籽，取少許甜椒切成丁備用。瀝掉鮭魚罐頭多餘的油及水份，與甜椒小丁和洋蔥芹菜丁混合在一起。將所有材料裝入甜椒中裝盤即可。

### 蔬菜排骨湯

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

排骨300克  
牛蒡1條，去皮切塊  
白蘿蔔1條，去皮切塊  
牛番茄1顆，切塊  
金針菇100克  
剝皮辣椒2-3根（可依個人口味調整）  
鹽巴一點點

排骨去血水，將上述材料放入鍋內，以中火滾後，改小火煨煮40分鐘。



蔬菜排骨湯

### 神奇彩椒盅

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

大彩椒2個，對半切  
雞蛋1顆  
豆干4片  
雞絞肉200克  
豆薯¼顆  
山葵胡椒粉  
香菇調味粉  
海鹽（玫瑰鹽）  
海苔絲

彩椒洗淨切頭去籽。豆干和豆薯切丁。在鍋內底部灑上薄薄一層山葵胡椒粉。依序放入雞絞肉、豆干丁、豆薯丁、蛋和香菇調味粉後抓勻。放入大同電鍋，外鍋放入米杯1杯的水量。起鍋後攪拌均勻後塞入彩椒內灑上海苔絲及完成。

另一種吃法：可以把彩椒切片，用彩椒挖著餡料吃也很不錯。

註：豆薯可換成洋蔥或蝦仁，依大家喜好自行調整。

### 金針菇燴鮮蔬

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

紅蘿蔔100克，切絲  
黑木耳50克，切絲  
糯米椒20克，切絲  
金針菇200克  
毛豆100克  
黑胡椒、鹽 少許  
橄欖油

用半匙油將切成絲的紅蘿蔔、黑木耳、糯米椒炒香。再加入適量水和少許黑胡椒、鹽，最後加入金針菇和毛豆煮軟煮熟。

### 牛蒡雞湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

牛蒡1支，切片  
雞½隻，切塊  
水 8大碗

雞肉去皮去油，在滾水中將上述食材加入，水滾後小火燉煮約30分鐘，加入少量鹽巴調味，即可上桌。

### 藜麥毛豆

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

藜麥1杯（量米杯）  
紅黃甜椒各½顆，切丁  
毛豆仁1杯（量米杯）  
香油  
黑胡椒粉  
橄欖油

水滾後倒入藜麥煮10-15分鐘撈起，接著倒入毛豆煮2分鐘撈起。全部食材倒在一起加入調味料即可。（可以包著海苔一起吃）

## 紅茄鮭魚蒸

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

大顆牛番茄1顆，切成2公分厚度  
鮭魚片200克，切成2公分厚度  
醬油10毫升  
赤藻糖醇10克  
檸檬少許

拿有深度的盤子，將番茄一片鮭魚一片這樣的排列組合好，淋上醬油跟赤藻糖醇。電鍋外鍋放120毫升水後，放入蒸熟，起鍋後淋少許檸檬提味。

## 絞肉冬瓜

密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

冬瓜600克，去皮切薄片  
雞絞肉100克  
蒜2顆，壓成蒜末  
蔥1支  
醬油1大匙  
赤藻糖醇1茶匙

雞絞肉中加入少許蒜末、醬油、赤藻糖醇拌勻。將冬瓜片放入盤中鋪平，將醃好的肉末鋪在冬瓜上，放入電鍋以一杯水蒸熟。（如果口感不好，可以加水再蒸一次）。撒上蔥花即可。

## 氣炸《蔬菜烘蛋》

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

雞蛋6顆  
高麗菜¼顆，切絲  
紅蘿蔔½條，切丁  
紅黃甜椒（也可用牛番茄）1顆，切丁  
蔥花1條切成蔥花  
鹽1小匙  
各式天然香料粉適量  
橄欖油 1茶匙

橄欖油塗抹整個鍋子以便脫模。氣炸鍋預熱180度5分鐘，大碗放入6顆蛋，加入鹽和喜歡的天然香料粉攪拌均勻，再加入高麗菜絲、紅蘿蔔丁、甜椒丁、蔥花，輕輕攪拌均勻，倒入蛋糕鍋，再輕輕敲幾下，讓表面均勻。180度氣炸15分鐘。15分鐘後，檢查蛋體是否還會流動，如果還有流動，再氣炸5-10分鐘。拿出放涼幾分鐘，拿盤子脫模即完成！



氣炸《蔬菜烘蛋》



義大利肉醬

## 義大利肉醬

密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

去皮雞胸絞肉或瘦豬絞肉300克（短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫）

洋蔥½顆，切丁  
番茄1顆，切丁  
蒜頭2顆，切成蒜末  
胡椒粉適量  
醬油1大匙  
鹽巴  
雞高湯

先將絞肉用少許鹽巴及胡椒粉拌勻備用，鍋中放入橄欖油，先將洋蔥炒至微黃，再加入蒜末和肉醬拌炒，加一匙醬油添香氣，再加入炒番茄丁，最後可以放一點點雞高湯，蓋鍋蓋中小火再滾10分鐘即可。

注：可拌

蒟蒻麵（密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫和長期持續維持飲食計畫）  
毛豆麵、扁豆麵（短期均速漸進飲食計畫和長期持續維持飲食計畫）

## 蔬果纖吃

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

鷹嘴豆100克  
豆干1片，切丁  
大顆牛番茄1~2顆，切塊  
蘋果1顆，切塊  
水果小黃瓜1條，切塊  
紅甜椒1顆，切塊  
黃甜椒1顆，切塊  
洋蔥¼顆，切碎  
紫色洋蔥¼顆，切碎  
鹽  
黑胡椒  
橄欖油  
香菜，切碎  
蘿蔓生菜

電鍋煮熟鷹嘴豆和豆乾丁。洋蔥及紫色洋蔥切丁後泡冰水。以上材料瀝乾後加少許鹽、黑胡椒、橄欖油、香菜末調味，用蘿蔓生菜包起來吃。



## 五色鮭魚蛋沙拉手卷

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

無調味海苔數片  
雞蛋4顆  
水煮低鈉鮭魚罐頭1個  
洋蔥½顆，切丁  
小黃瓜1根，切丁  
紅蘿蔔少許，切丁  
苜蓿芽1盒  
牛番茄½顆，切丁  
義式香料  
紅椒粉  
黑胡椒

雞蛋用滾水煮10分鐘剝殼後搗碎。瀝乾鮭魚罐頭多餘的水分，將鮭魚罐頭倒出至大碗，加入洋蔥丁、番茄丁、小黃瓜丁及紅蘿蔔丁，再加入搗碎後的雞蛋，灑上少許玫瑰鹽、義式香料、紅椒粉、黑胡椒粒拌勻。海苔平鋪，上面擺上適量的苜蓿芽，將海苔捲起如甜筒狀，運用湯匙將拌好的鮭魚蛋沙拉將海苔卷填滿，即完成。

## 薑絲海帶蛋花湯

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

海帶1條  
雞蛋2顆  
薑絲5克（依個人喜好調整）  
水2大碗

海帶泡水4小時（泡軟為止）。先將海帶切塊放入冷水煮開，薑絲可與海帶一起煮或是煮開後再加入，將蛋打成蛋花加入煮開的湯中，再次煮開後加入鹽巴調味即可。加入蛋花時，也可以加入雞胸肉、豆腐、菇類...等其他食材。



薑絲海帶蛋花湯

## 蔬米披薩

長期持續維持飲食計畫

份量：1-2人份

花椰菜米500克  
雞蛋 2顆  
起司絲 10克  
番茄醬（不加糖）1大匙  
洋蔥絲 ¼顆  
雞胸肉 100克，煮熟  
杏鮑菇 1朵，切片  
起司 少許

將花椰菜米、蛋和起司絲拌一拌當餅皮，用200度C烤20分鐘。烤完拿出來塗番茄醬，鋪上雞胸肉、洋蔥絲、煎過的杏鮑菇和起司，送入烤箱用200度C再烤12分鐘。

## 塔香杏鮑菇麵條

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2-3人份

杏鮑菇5-6朵  
雞肉絲或絞肉100克  
九層塔半碗，只留葉子就好  
蔥花少許  
大蒜3-5顆，切碎  
辣椒1條，切丁  
（辣度依照各人口味）  
薄鹽醬油  
鹽  
黑胡椒粒  
橄欖油

杏鮑菇麵條有兩種做法：

1. 將杏鮑菇切成想要的厚度。（切厚一點吃起來像粗麵，切薄一點吃起來像細麵）
2. 想要細麵口感，可以先汆燙以去除蘑菇味，冷卻後，把杏鮑菇麵撕成想要的寬度。

整個菜餚做法：

用中火放入油，先放入蒜頭及辣椒拌炒到有香味出來。接著放入肉絲繼續拌炒，然後倒入杏鮑菇拌炒後（無需加水，因為杏鮑菇會出水），接著加入適量鹽及醬油及胡椒粒調味。快起鍋前再放入九層塔及蔥花拌炒提味。

## 鹹水雞

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

雞胸肉1片（可立即食用）  
洋蔥½顆  
小黃瓜1條，切塊  
秋葵½盒  
玉米筍1盒  
木耳幾片  
金針菇½包，切段  
甜椒2顆，切塊（蔬菜想吃什麼就放什麼）  
蒜頭2-3顆  
蔥2-3根  
白胡椒適量

需燙熟的蔬菜先燙熟放涼備用，其他蔬菜洗淨切塊。雞胸肉去皮切塊，加入蔥花、蒜和胡椒粉全部拌一拌，冰到冰箱一晚即可食用。

## 香辣手撕雞

密集燃脂飲食計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

雞胸肉1片  
洋蔥 ¼ 顆  
小黃瓜1根，切絲  
紅蘿蔔1根，切絲  
蒜頭4顆，切成蒜末  
蔥2-3根，切碎  
香菜1把，切碎  
白芝麻  
醬油1大匙  
醋2大匙  
橄欖油1茶匙  
辣椒醬2茶匙  
芝麻醬1茶匙

雞胸肉去皮蒸或氣炸（氣炸鍋160度C 10-12分鐘），蔬菜洗淨切成絲，跟調味料一起拌勻，將雞肉拿出來撕成一條一條，雞肉、蔬菜和調味料全部拌一拌，冰到冰箱1小時就可以吃。

## 剝皮辣椒雞湯（鳳梨苦瓜雞湯）

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

去皮大雞腿2隻切塊  
剝皮辣椒 $\frac{1}{2}$ 罐（也可用蔭鳳梨和苦瓜）  
蒜頭3-4顆  
薑片5片  
乾香菇幾朵  
鹽巴少許

雞腿或雞胸肉切塊川燙去血水，乾香菇先泡水切對半。將所有材料放入電鍋內鍋，水淹過食材即可，外鍋水放2~3杯，電鍋跳起就可以。

## 燻鮭魚海苔捲

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

燻鮭魚4片  
海苔4片  
彩椒2顆  
小黃瓜1條  
紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條  
（可隨自己的意願加入喜歡的蔬菜）

蔬菜切成長條，把燻鮭魚和蔬菜用海苔包起來。



## 台式泡菜

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

高麗菜半顆  
鹽巴適量  
白醋100毫升  
赤藻糖醇100克  
冷開水200毫升

高麗菜剝成小塊狀，均勻撒上鹽後醃製30-45分，每15分鐘稍微翻動一下，讓鹽可以均勻分布在高麗菜上，待高麗菜醃製好了後，用蒸餾水將菜洗淨並瀝乾，糖、醋和水入鍋煮滾，放涼備用。將高麗菜加上醬汁，放進冰箱醃製至少6小時就完成。



# 甜點和烘焙

## 菠菜奇異果梨子冰沙

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

菠菜 200克  
奇異果2顆，去皮  
梨子½顆，去皮  
Nutriclean™先進纖維粉1匙  
全新生活™即享雪克濃醇香草口味1匙  
水或無糖的杏仁奶/有機豆漿500毫升（密集燃脂飲食計畫和30天啟動窈窕計畫只可使用豆漿）  
冰塊

將奇異果和梨子去皮。洗淨菠菜、奇異果、梨子。將菠菜、奇異果、梨子、Nutriclean™先進纖維粉、全新生活™即享雪克濃醇香草口味、水/杏仁奶/豆漿和冰塊放入果汁機。充分打至綿密，即可飲用。

## 菠菜梨子酪梨冰沙

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

菠菜200克  
梨子½顆  
酪梨1顆  
Nutriclean™先進纖維粉1匙  
全新生活™即享雪克濃醇香草口味1匙  
水或無糖的杏仁奶/有機豆漿500毫升（密集燃脂飲食計畫和30天啟動窈窕計畫只可使用豆漿）  
冰塊

將梨子和酪梨去皮。洗淨菠菜、梨子。將菠菜、梨子、酪梨、Nutriclean™先進纖維粉、全新生活™即享雪克濃醇香草口味、水/杏仁奶/豆漿和冰塊放入果汁機。充分打至綿密，即可飲用。



菠菜梨子酪梨冰沙

## 雪克無麩質鬆餅

無澱粉/無麩質/鬆餅

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：2人份

全新生活™即享雪克（濃醇香草口味）2匙  
全新生活™即享雪克（香濃巧克力口味）2匙  
無糖杏仁奶或豆漿120毫升（密集燃脂飲食計畫和30天啟動窈窕計畫只可使用豆漿）  
蛋黃2顆  
椰子油或無鹽奶油

將2匙全新生活™即享雪克（濃醇香草口味）、2匙全新生活™即享雪克（香濃巧克力口味）和2顆蛋黃放入碗中，倒入無糖杏仁奶或豆漿120毫升，用攪拌器攪拌均勻至糊狀，倒入鬆餅機前先刷一層薄薄的椰子油或無鹽奶油（避免沾黏），鬆餅機設定6分鐘，6分鐘後即可食用。

## 微波蛋糕

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

全新生活™即享雪克（濃醇香草或是香濃巧克力口味）1匙  
雞蛋 1顆  
20毫升水（無糖杏仁奶或豆漿或半包全新生活™非洲芒果茶飲也可以，密集燃脂飲食計畫和30天啟動窈窕計畫不使用杏仁奶）

首先將全新生活™即享雪克和蛋放進可微波杯子或可微波的碗，攪拌到沒有顆粒，再加入20毫升的水或20毫升無糖杏仁奶或豆漿，攪拌均勻，放進微波爐一分鐘後完成。

## 高蛋白鬆餅

密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫

份量：1人份

全新生活™即享雪克（濃醇香草或是香濃巧克力口味） 1匙  
雞蛋1顆  
無糖杏仁奶或豆漿60毫升（可依口味調整）  
椰子油或無鹽奶油

將所有材料攪拌均勻。底鍋熱鍋後，塗上椰子油或無鹽奶油。舀一湯匙麵糊適量倒入鍋內，以小火慢煎。待一面開始冒泡後就可翻面，翻面後等待底面凝固後就可以取出。

## 雪克豆腐冰淇淋

短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

全新生活™即享雪克（濃醇香草或是香濃巧克力口味）2匙  
豆腐1塊  
芝麻粉2大匙  
水120毫升

將所有食材放入果汁機打到綿密口感，放入冰箱冷藏一個小時即可吃。

## 無麩質芭蕉煎餅

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：1人份

皮微綠未全熟的芭蕉（或香蕉）1根  
雞蛋2個  
酪梨油或椰子油少許

把雞蛋的蛋黃和蛋清分開，芭蕉切小丁並攪拌至黏稠狀，蛋黃加入芭蕉泥中攪拌均勻，蛋白打到發泡，可用打泡機或是用打蛋器手打，泡沫要打成白色綿密狀，將泡沫分2-3次加入芭蕉泥，用轉+切的方式混和攪拌比較不會壓碎泡沫。平底鍋用中火熱油，下鍋後轉小火，用蓋子悶4-5分鐘，注意底部變棕色後，可翻面或是折疊再烤一下就完成了（可用鍋邊烤一下側面）。



雪克豆腐冰淇淋

## 豆漿布蕾

體內環保飲食計畫、密集燃脂飲食計畫、30天啟動窈窕計畫、短期加速衝刺飲食計畫、短期均速漸進飲食計畫、長期持續維持飲食計畫  
份量：2人份

雞蛋4顆  
無糖豆漿300毫升  
鹽巴些許

將四顆蛋打在適當的器皿裡，再將蛋盡量的打勻之後，倒入300毫升的無糖豆漿，再加些許的鹽巴。攪拌均勻之後，放入電鍋裡用一杯量米杯的水蒸煮，記得鍋蓋跟鍋子中要放一隻筷子隔開鍋蓋跟鍋子，等豆漿布蕾蒸熟之後拿出來放涼，再放進去冰箱冰過，即可食用。



豆漿布蕾