

雞肉與豬肉食譜

POULTRY & PORK RECIPES

目錄

3	扁豆煨香雞 亞洲風味雞肉生菜包 意式巴馬臣芝士焗雞 水牛城辣雞肉卷 蘋果焗豬扒 羅勒香烤雞 辣椒煮黑豆火雞	10	豬柳伴藏茴香酸菜 覆盆子雞肉沙律 紅腰豆薏米嫩香腸 橄欖菲達芝士風乾番茄烤雞 烤雞伴番薯雜菜 烤火雞
4	黑豆湯 百里香胡椒嫩雞 雞肉蔬菜意粉 紅扁豆嫩雞肉 雞肉墨西哥粟米早餐捲餅 雞肉墨西哥粟米捲餅 辣雞肉蔬菜雜燴	11	意大利黑醋炒雞肉配雜菜非洲小米 意大利青瓜番茄松子炒雞肉 蘑菇洋蔥燴雞 西南風味簡易焗雞 五香豬里脊肉 香辣海鮮醬烤火雞肉丸
5	焗釀雞卷 雞湯麵 雞肉沙律三文治 雞肉沙律南瓜船 牛肝菌煮雞片 摩洛哥橄欖嫩雞	12	煙肉伴南瓜 烤雞沙律 雞肉布格麥沙律 泰式炒雞肉 火雞辣椒肉漢堡 醬汁焗火雞
6	雞肉伴意大利黑醋 雞肉薄荷粟米湯 香濃忌廉青檸雞 鄉村風味豬肋骨 泰式羅勒雞肉 惹味香雞	13	火雞腸肉餅 火雞湯伴墨西哥粟米餅
7	茄子雞肉 薑絲雞肉粉絲 四季豆卷 牛油果莎莎烤雞三文治 香辣烤雞伴紅椒與意大利青瓜 香草烤雞 香辣烤雞		
8	香檸羅勒雞 香檸雞 香檸酸豆雞 牛奶焗豬扒 迷你雞肉墨西哥脆粟米餅		
9	摩洛哥蔬菜焗雞肉 摩洛哥雞肉番茄鷹嘴豆沙律 蘑菇瑞士芝士火雞肉漢堡 果仁香煮咖喱雞 烤雞胸單面三文治 花生醬豬肉意粉		

扁豆煨香雞

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

2杯大蔥，切細
2杯番薯，切粒
1¼杯番茄，去皮切細
½杯茄膏
½杯煮食用白酒
1茶匙肉桂粉
3杯低鹽雞湯
1½杯扁豆
1湯匙普羅旺斯香料(herbs de Provence)
3塊無骨雞胸，每塊十字切四份

預熱焗爐至400度。在大平底鑊噴上一層食油。倒加大蔥、番薯和普羅旺斯香料拌炒5分鐘。加入番茄、酒、茄膏、肉桂粉、扁豆和雞湯。細火煨煮片刻。在13x9深玻璃焗盤噴上一層食油，放上雞肉後倒入上述材料，並完全蓋過雞塊。加蓋焗1小時或至雞肉烤熟、扁豆變軟。

亞洲風味雞肉生菜包

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

3人份

2安士亞麻籽
2杯西蘭花梗絲
4湯匙低脂芝麻醬
6塊羅馬或波士頓生菜
1½塊雞胸

於碗內混合西蘭花梗絲、醬料和亞麻子。煎烤雞肉，切片後與西蘭花梗絲混合。過夜冷藏。放在生菜葉上。

意式巴馬臣芝士焗雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

½湯匙香芹
2湯匙巴馬臣芝士
1塊雞胸
2湯匙低脂意式沙律醬 (或自製)

將雞胸放在塗上油的玻璃焗盤上。淋上沙律醬。灑上巴馬臣芝士，並按喜好灑上鹽。不要蓋上焗盤，以375度焗20–25分鐘或至雞胸熟透。

水牛城辣雞肉卷

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1塊雞胸
少量鹽和胡椒
¼杯水牛城辣醬
2湯匙希臘乳酪 (可選擇略去)
羅馬或波士頓生菜

以350度焗雞胸約20分鐘至熟透。冷卻後，將雞肉撕成雞絲，拌入水牛城辣醬和乳酪調成的醬汁。以羅馬或波士頓生菜捲起食用。

蘋果焗豬扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

¼杯蘋果醋
4塊豬扒
¼杯西芹，切塊
1安士 法式第戎芥末
2湯匙鮮香芹
2湯匙特級初榨橄欖油
少量鹽和黑胡椒
1個黃椒，切塊
2個青蘋果，去皮及芯

預熱焗爐至350度。於煎鑊中以大火燒熱1湯匙橄欖油。以鹽和胡椒為豬扒調味，每邊煎約2分鐘至金黃色。將豬扒放到玻璃焗盤上；調至中火，並將餘下橄欖油加到煎鑊。加入洋蔥和西芹，煮至軟身。加入蘋果煮5分鐘。加入香芹，離火。拌入適量蘋果醋，令材料微濕，再以鹽和胡椒調味。在每塊豬扒塗上芥末。將混好的蘋果、西芹和洋蔥平均分到豬扒上，並輕輕按在芥末上。焗約20分鐘，直至豬扒熟透而蘋果變軟。

羅勒香烤雞

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

4人份

2湯匙鮮香芹
1湯匙檸檬皮
1½茶匙乾羅勒
2個中型夏南瓜 (黃色)
1個中型紅椒
1湯匙胡椒
¼茶匙鹽
2塊雞胸，切半

預熱焗爐至450度，或以中大火預熱烤爐。

將一塊雞肉放在一張錫紙一邊的中央。在雞肉撒上鮮香芹、檸檬皮和乾羅勒。放上夏南瓜與紅椒，並撒上胡椒。摺起錫紙的另一邊，將底面兩層的邊緣摺兩次，將雞肉包起，並預留少許空間讓熱氣循環。以焗爐焗16–18分鐘，或以烤爐烤11–13分鐘。

辣椒煮黑豆火雞

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

½根蔥，切碎
¼茶匙鮮薑
¼茶匙辣椒醬
½杯煮熟的大豆
1½磅火雞肉碎
½杯黑豆
4杯菜湯
¼湯匙大蒜，切碎

將所有材料放到慢煮電鍋中。以細火慢煮4–6小時。如以一般鍋子烹煮，以中大火滾開，之後以小火煮1.5–2小時。調味。灑上蔥花。

黑豆湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1湯匙橄欖油
1杯洋蔥，切細
1湯匙孜然籽
½茶匙胡椒
2瓣大蒜，切碎
3片火雞煙肉
2杯黑豆
2塊月桂葉
2杯紅蘿蔔
1杯番薯
2罐低鹽雞湯

將黑豆瀝乾洗淨。在大平底鑊中燒熱橄欖油，加入洋蔥、大蒜和火雞煙肉，煮30分鐘或至材料變軟。加入孜然籽和芫茜，煮30秒或至出味。加入紅蘿蔔、番薯、月桂葉、雞湯和黑豆。煮滾後蓋上鑊蓋，以細火煨煮1小時，或直至黑豆和蔬菜變軟。取出月桂葉。待湯稍微冷卻後倒進攪拌機，打成細滑蓉狀。以胡椒調味。

百里香胡椒燉雞

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

⅓茶匙胡椒
½茶匙鹽
1杯菠菜葉
¼杯乾白酒
½茶匙乾百里香
¼杯白豆，瀝乾
½杯菜湯
3瓣大蒜，切碎
1杯白洋蔥
4安士雞胸

以百里香和胡椒為雞胸調味。使用中大火，在12吋易潔鑊中煮溶一湯匙牛油，將雞肉煎約6分鐘至金黃色。將雞肉離火，放置一邊。在平底鑊加入剩餘的牛油，稍微拌炒洋蔥6分鐘或至洋蔥變軟。加入蒜蓉，再煮30秒。倒入菜湯和酒，以大火煮滾。關至細火，將雞肉倒回易潔鑊。蓋上鑊蓋煨煮5分鐘。拌入白豆和菠菜。打開鑊蓋繼續煨煮，稍微攪拌5分鐘或煮至雞肉熟透。

雞肉蔬菜意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4杯高纖全麥意粉（可以意大利青瓜螺旋絲代替，製成無穀菜式）
2杯雞胸，切塊
¼茶匙大蒜粉
10安士包裝雪藏雜菜（可選用新鮮蔬菜）
3湯匙巴馬臣芝士
½半低脂奶
11安士低鹽忌廉蘑菇湯

於高身平底鑊中混合蘑菇湯、奶、芝士、大蒜粉和蔬菜。煮滾。蓋上鑊蓋，以細火煮10分鐘或至蔬菜脆口。加入雞肉，徹底煮熟。淋在意粉（或意大利青瓜）上。

紅扁豆燉雞肉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

½湯匙特級初榨橄欖油
1塊雞胸，切粒
1杯低鹽菜湯
1瓣大蒜，切碎
½杯煮熟的紅扁豆
¼茶匙乾奧勒岡葉
¼杯紅椒，切塊
½湯匙乾百里香
½杯洋蔥，切塊
¼杯西芹，切塊

於厚底湯煲中，以中火燒熱橄欖油，加入洋蔥、紅椒和西芹，拌炒2分鐘。加入大蒜和雞肉，拌炒5分鐘或至雞肉熟透。拌入扁豆，並倒入菜湯覆蓋材料。煮滾後調至細火，煨煮40分鐘或至扁豆變軟。

雞肉墨西哥粟米早餐捲餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼杯洋蔥，切塊
½杯青椒，切塊
雞胸，切粒
1塊低碳水化合物高纖墨西哥粟米餅
1湯匙酸忌廉

以中大火將煎鑊加熱，噴上食油噴霧。拌炒雞肉至熟透。於小碗內混合雞肉、青椒和洋蔥。將墨西哥粟米餅放在碟上，加上雞肉後捲起。配酸忌廉食用。

雞肉墨西哥粟米捲餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1⅓杯西蘭花，切細
1½杯煮熟的印度香米
4塊低碳水化合物高纖墨西哥粟米餅
1杯低脂碎芝士
4份雞柳，切粒

將雞肉和米飯煮熟。蒸煮西蘭花。以微波爐加熱熟墨西哥粟米餅10秒。將½杯雞肉放到墨西哥粟米餅底部，然後逐一加上⅓杯米飯和¼杯西蘭花。均勻灑上½杯芝士。捲起即成。

辣雞肉蔬菜雜燴

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

½杯紅椒，切塊
3湯匙辣椒粉
4塊雞胸
1安士無鹽茄膏
1½杯青椒
⅓杯西芹，切塊
½杯西蘭花，切細
¾杯番茄調醬
⅓杯紅蘿蔔，切塊
4杯紅腰豆

在大湯煲底部噴上食油。加入椒類、洋蔥、西芹、紅蘿蔔、西蘭花和雞塊，以中火烹煮。煮熟雞肉表面（裡面可能還是粉紅色的）。加入番茄調醬、茄膏、紅腰豆和辣椒粉。充分拌勻。蓋上鑊蓋，繼續煮30-40分鐘。試味並按需要添加辣椒粉。

焗釀雞卷

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1湯匙蔥，切碎
1/3茶匙紅椒粉
1片特瘦火腿
1/2安士低脂酸忌廉
1/2湯匙紅辣椒碎
1杯蘑菇
1安士低脂水牛芝士
1塊雞胸
2湯匙特級初榨橄欖油

拍乾雞胸，打橫切一刀，但不要切到底，形成袋口。釀入瘦火腿和芝士。以鹽和胡椒調味。從開口一邊捲起雞胸。以牙籤固定。灑上大量紅椒粉。在平底鍋中燒熱橄欖油，將雞卷煎至變深色。以漏勺舀出雞卷，放到深玻璃焗盤中。用餘下的橄欖油，以中火拌炒蘑菇和蔥花約5分鐘。加入低脂酸忌廉，攪拌混和。混好後淋到雞卷上。輕輕蓋上錫紙，以350度焗55分鐘或至熟透。

雞湯麵

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

4安士新鮮香芹
2瓣大蒜，切碎
1杯洋蔥，切塊
1/2杯檸檬汁
3根西芹，切塊
2杯紅蘿蔔，切片
2安士高纖意粉
1/8茶匙胡椒
4茶匙新鮮百里香
2安士凍水
4 1/2杯雞湯
3塊雞胸

將雞胸、水、紅蘿蔔、西芹、洋蔥、大蒜和百里香放進大湯鍋中煮滾。將火轉小，繼續煮20–25分鐘。拿出雞肉。將雞肉撕或切成絲。以鹽和胡椒為雞湯調味，加入意粉和雞絲。煮滾後轉細火，直至意粉煮熟。加入檸檬汁和香芹即可食用。

雞肉沙律三文治

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

12安士罐頭水浸雞肉
1/3杯西芹，切塊
8片發芽穀物麵包，例如無糖全穀麵包(Ezekiel bread)
4塊羅馬生菜
1/4湯匙洋蔥，切塊
2湯匙低脂蛋黃醬
4片番茄
2湯匙脫脂原味希臘乳酪

於碗中混合乳酪、蛋黃醬、西芹、洋蔥和瀝乾水分的雞肉。將混合物平均分到麵包上。加上番茄和生菜。

雞肉沙律南瓜船

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

2湯匙黃芥末
1湯匙低脂蛋黃醬
2湯匙蔥，切碎
1安士巴馬臣芝士
2個大夏南瓜 (黃色)
2塊雞胸

將南瓜打橫切開一半，舀出瓜核。以350度煮南瓜約5分鐘至軟身。煮熟雞胸後切粒。將雞肉、洋蔥、芥末和蛋黃醬混合。將雞肉沙律釀入南瓜。按喜好加入巴馬臣芝士。以400度焗南瓜20分鐘。

牛肝菌煮雞片

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1/2杯牛肝菌，切片
1/4茶匙紅辣椒碎
1湯匙新鮮香芹
2杯白蘑菇
2湯匙紅蔥頭
1/2杯煮食用白酒
3安士脫脂酸忌廉
1湯匙特級初榨橄欖油
1瓣大蒜，切碎
1/2杯雞湯
2塊雞胸

將牛肝菌乾放進磨研器，磨成幼粉狀。將雞胸切開一半，灑上鹽和胡椒。在雞胸兩邊灑上蘑菇粉，搖走多餘粉末。在煎鑊加入一茶匙油，以中大火加熱。加入雞胸，煎至每邊微焦且熟透。將雞胸從爐火移走。加入一茶匙油、紅蔥頭和大蒜。煮1分鐘，經常攪拌。加入2杯白蘑菇，煮至水分蒸發，間中攪拌。拌入白酒，翻起鍋底材料。加入雞湯煨煮，直至汁料剩1/4杯，然後加入酸忌廉，攪拌約1分鐘至完全加熱。加入雞肉煮熟。

摩洛哥橄欖燉雞

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1杯洋蔥，切塊
1/4安士 希臘橄欖
4塊雞胸
1湯匙特級初榨橄欖油
1杯青豆
1 1/2杯無鹽罐頭番茄粒
1/2杯低鹽菜湯
1/2茶匙肉桂粉
1 1/2杯鷹嘴豆
2湯匙鮮薑
1 1/2湯匙孜然粉

以中大火在煎鑊中燒熱橄欖油。加入洋蔥、薑、孜然粉和肉桂，拌煮約5分鐘。加入番茄、菜湯、青豆和橄欖，煨煮7分鐘。加入鷹嘴豆，煮5分鐘或至鷹嘴豆軟身。

雞肉伴意大利黑醋

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

1人份

1/8茶匙百里香
少量鹽
1湯匙特級初榨橄欖油
1/2茶匙黑胡椒
1/4湯匙無鹽牛油
1塊月桂葉
1塊雞胸
1/6杯菜湯
1/2杯蘑菇，切片
2湯匙意大利黑醋

以鹽和胡椒為雞胸調味。在平底鑊中燒熱橄欖油，以中大火煎雞胸一邊約3分鐘至金黃色。加入大蒜。翻轉雞胸，撒上蘑菇。一邊煎煮，一邊搖動平底鑊，令蘑菇平均分佈和受熱。煮約3分鐘。加入意大利黑醋、菜湯、月桂葉和百里香。緊緊蓋上鍋蓋，以中大火煮約10分鐘。間中翻轉雞肉。將雞肉放到鋪上錫紙的暖碟上。不要蓋上鍋蓋，以大火烹煮醬汁約7分鐘。拌入牛油。拿出月桂葉。在雞肉上淋上醬汁和蘑菇即成。

雞肉薄荷粟米湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1 1/2塊雞胸
2/3杯荷蘭豆
少量鹽
1湯匙鮮薄荷
2杯低鹽雞湯
1/6湯匙胡椒
2湯匙檸檬皮
2杯粟米

將粟米倒進一大鍋滾水內煮10分鐘。拿出粟米並削出粟米粒。放至一旁。在大平底鍋中倒入雞湯與薄荷一起煮滾。放入雞肉，轉至細火，烹煮10–12分鐘，直至雞肉熟透。在雞肉差不多熟透前，將粟米粒和荷蘭豆倒入熱湯中。取出雞肉，打斜切片。在餐碗中倒入雞湯與蔬菜，加上少量檸檬皮和薄荷。

香濃忌廉青檸雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1湯匙田園沙律醬粉
2個青檸
2湯匙脫脂酸忌廉
4塊雞胸

將1個青檸榨汁，倒在易潔鑊中，以中大火煮熱。加入雞肉煎煮。煎煮雞肉的同時，將另一個青檸榨汁，並混合酸忌廉和田園沙律醬粉。雞肉熟透後，從易潔鑊中取出，並在每塊雞肉上淋上2湯匙青檸醬料。

鄉村風味豬肋骨

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1安士煙熏液
1/4湯匙卡宴胡椒粉(cayenne pepper)
2 1/2塊豬肋骨 (從1磅豬肋骨 去掉多餘脂肪)
2湯匙噫汁
1/4湯匙鹽
1/4湯匙大蒜粉
1杯水

在豬肋骨上灑上鹽、胡椒和蒜粉。將香料刷上兩邊的肉和骨上。將水和煙熏液倒在火雞焗盤上，然後放上豬肋骨。灑上噫汁。將焗爐調至225度。緊緊蓋上錫紙，烤焗4–5小時。豬肋骨應該軟滑得可輕易與骨分離。再焗15–20分鐘或至豬肋骨變深棕色。

泰式羅勒雞肉

(擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第二階段)

1人份

1湯匙特級初榨橄欖油
1塊雞胸
2湯匙水
1湯匙羅勒
1/8茶匙魚露
1湯匙脫水紅咖哩醬/膏

於平底鑊中把油加熱。煎熟雞肉，切絲。加油煮紅咖哩膏至變軟。加入雞肉翻拌。加入魚露和1–2湯匙水，保持材料濕潤。灑上羅勒。

惹味香雞

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

2人份

1/4湯匙黃芥末
2塊雞胸
1瓣大蒜，切碎
1/4個紅椒
1/4安士紅辣椒碎
1/4個中型洋蔥
1/4湯匙黑胡椒
1湯匙香芹
1/4杯雞湯
1/2湯匙紅椒粉

混合紅椒粉、芥末、鹽和胡椒，塗在雞肉兩邊調味。以中大火燒熱易潔鑊。加入雞肉，煎煮一邊3分鐘至金黃色，然後翻轉煎另一邊2分鐘。拿出雞肉，放在碟上，輕輕以錫紙覆蓋。在易潔鑊加入洋蔥、大蒜、紅椒、茄膏和紅辣椒碎。煮5分鐘。加入1杯雞湯煨煮。將雞肉倒回鑊中煮10分鐘，期間翻轉雞肉數次。將雞肉上碟。關火，加入香芹製成醬汁。淋上雞肉上，即時食用。

茄子雞肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1茶匙無鹽牛油
1杯茄子，切粒
1湯匙菲達芝士(feta)
1塊雞胸

將茄子切片，於牛油中拌炒。加入已煮熟並切塊的雞肉。略略拌炒，然後灑上芝士碎。

薑絲雞肉粉絲

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1安士青檸汁
1湯匙芫茜葉
2塊雞胸
3瓣大蒜
2湯匙蔥，切碎
4½茶匙鮮薑絲
½杯紅蘿蔔，切塊
2杯粉絲
3茶匙橄欖油
½茶匙青檸皮

混合蔥、薑、大蒜、1茶匙油和鹽。刷在雞肉上。將雞肉放到未加熱方型烤盤的烤架上。離火4–5吋烤12–15分鐘，或直至雞肉熟透，期間翻轉一次。斜切薄片，然後放到一旁。於大平底鍋中，以滾水煮粉絲和紅蘿蔔3–4分鐘，或直至粉絲軟身。瀝乾。以凍水沖洗，再瀝乾。剪短粉絲。於另一個碗內混合青檸皮、青檸汁和餘下的油。加入粉絲、紅蘿蔔和芫茜，翻拌混和。最後加上雞肉。

四季豆卷

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1磅四季豆
8塊火雞煙肉
1湯匙洋蔥，切塊
3湯匙牛油
1湯匙白酒醋
1湯匙幼糖
¼湯匙鹽

將四季豆煮至脆口。用一塊火雞煙肉捲起約15根四季豆，用牙籤固定。放在舖有錫紙的焗盤上。以400度烤焗10–15分鐘或至火雞煙肉熟透。在平底鑊中以牛油拌炒洋蔥至變軟。倒入醋、糖和鹽，徹底加熱。將四季豆卷上碟，淋上醬汁即可食用。

牛油果莎莎烤雞三文治

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼杯牛油果
2塊多穀包(發芽穀物包最佳)
1塊雞胸
1湯匙新鮮莎莎醬

烤熟雞肉。將雞肉放在1塊麵包上。加上牛油果片、莎莎醬和另一塊麵包。

香辣烤雞伴紅椒與意大利青瓜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4件無骨雞腿
1個紅椒，十字切成四份
3湯匙橄欖油
1湯匙洋蔥粉
1½湯匙糖
½湯匙百里香
¾茶匙眾香子粉
½茶匙肉桂粉
½茶匙紅辣椒碎
1茶匙奧勒岡葉
1個意大利青瓜，十字切成四份
1½湯匙羅勒

在烤爐噴上食油。以攪拌機混合羅勒、奧勒岡葉和一半橄欖油。掃在意大利青瓜上。於碗內混合餘下材料、橄欖油和雞腿。連同紅椒和意大利青瓜烤焗雞腿約10分鐘。期間翻轉一次。

香草烤雞

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

8人份

3磅全雞
1湯匙黑胡椒
1湯匙鼠尾草
1湯匙龍蒿
1茶匙香芹
1茶匙百里香
½湯匙鹽

使用新鮮香草風味最佳。預熱焗爐至450度。沖洗全雞，然後以廚房紙徹底抹乾內外。用一半鹽抹刷全雞內面。將黑胡椒和香草抹在雞身。用餘下一半的鹽，均勻塗於雞身。將雞身放在上有烤架的烤盤上，雞胸朝上。烤45分鐘至1小時，如刺穿雞腿時肉汁無血或內部溫度達華氏160度，即告完成。待涼15分鐘。灑上更多百里香。切開食用。

香辣烤雞

(擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第二階段)

6人份

2½杯雪藏或新鮮雜菜(西蘭花、紅蘿蔔、椰菜花)
1根蔥
2瓣大蒜
1隻辣椒(或按喜好加減)
¼湯匙咖哩粉
½湯匙肉桂粉
¼湯匙眾香子粉
¼湯匙芥花油
6塊雞胸，4–6安士
¼茶匙百里香
¼杯蘋果醋
½杯照燒汁
½杯鮮橙汁

以攪拌機將洋蔥、辣椒、大蒜和蔥打成蓉。加入橙汁、照燒汁、醋、香料和油攪拌。將汁料倒在雞肉上，冷藏2小時。烤、燒或焗熟雞肉。伴以蔬菜蓉食用。

香檸羅勒雞

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)
4人份

1/2茶匙大蒜粉
1湯匙羅勒葉
1個檸檬
1瓣大蒜
3磅全雞

預熱焗爐至375度。去除雞隻身上多餘脂肪，用長烤肉叉將雞頸部位的皮向後申起拉緊。將雞翅向後折。用刨皮器刨出2湯匙檸檬皮，放在一旁備用。將檸檬切開一半，用一邊抹擦雞身。將大蒜、羅勒和另一半檸檬放進雞內。用檸檬皮抹擦雞身，然後撒大蒜粉和剩下的羅勒。將雞身放在上有烤架的烤盤上，雞胸朝上。蓋上錫紙，烘烤1小時。撕開錫紙，烘烤30分鐘。

香檸雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

4塊雞胸
1/2茶匙檸檬胡椒粉
1 1/2湯匙檸檬皮
1 1/2湯匙蒔蘿
1/2杯低脂或脫脂酸忌廉

預熱焗爐至425度。於小碗混合酸忌廉、蒔蘿、檸檬胡椒粉和檸檬皮（可選擇以原味希臘乳酪代替酸忌廉）。在玻璃焗盤噴上食油噴霧。將1/4混好的檸檬皮和蒔蘿塗在底部。在上面鋪上一層雞胸。倒上餘下的醬料。均勻塗抹。無需蓋上，焗30-35分鐘至雞肉軟滑且熟透。

香檸酸豆雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

1湯匙檸檬汁
2湯匙酸豆(caper)
1湯匙橄欖油
1/8茶匙胡椒
2湯匙牛油
2/3杯菜湯
2塊雞胸

以鹽和胡椒灑上雞肉調味。以中大火在大易潔鑊中把橄欖油加熱。加入雞肉煮5分鐘或至底部金黃色。翻轉煎5分鐘。剩起雞肉，放好保溫。將菜湯和檸檬汁加到鑊中，煮5分鐘至濃稠。離火，加入酸豆和牛油，以湯匙淋在雞肉上。

牛奶燜豬扒

(平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

4塊豬扒(除去多餘脂肪)
2茶匙植物油
2湯匙牛油
1/2茶匙Penzeys調味料
1/2湯匙鹽
1茶匙胡椒
2杯全麥麵粉
1 1/2杯1%低脂奶

去掉豬扒脂肪。以肉錘或重物輕輕敲打豬扒，直至豬扒均勻厚約1吋。於淺碗內混合麵粉、鹽、胡椒和豬扒調味料。將豬扒兩邊沾上混合好的麵粉，並將多餘的麵粉搖走。將1/2杯奶倒進餘下麵粉混合物發打。在大平底鑊把油加熱並煮溶牛油。放入豬扒，每邊煎約3分鐘至金黃色。倒出大部分汁料，加入1/2杯混合好的牛奶和麵粉，調至細火，蓋上鑊蓋煨煮30分鐘，間中攪拌。翻轉豬扒，加入餘下1杯牛奶，按需要攪拌混合。再蓋上鑊蓋煮30分鐘，間中攪拌。打開鑊蓋，如醬汁太多，再煮幾分鐘直到醬汁收剩至1杯左右。熟食，以湯匙將牛奶汁淋上豬扒。（如自行製作調味料，請混合鹽、山胡桃、大蒜、胡椒和薑）

迷你雞肉墨西哥脆粟米餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)
6人份

2湯匙低脂酸忌廉
1安士車打芝士
1/2湯匙鹽
1/2安士青檸汁
1茶匙橄欖油
8安士雞胸
1/4條墨西哥辣椒，切片
1/2紅洋蔥，切片
6塊墨西哥粟米餅
1/2個紅椒，切幼絲

預熱焗爐至425度。在生鐵煎鑊噴上食油。加入洋蔥、紅椒和墨西哥辣椒。以大火煎煮約3分鐘，間中攪拌，直至蔬菜表面快呈金黃昏。將雞肉切絲，將正烹煮蔬菜的煎鑊從爐火移開，然後拌入雞肉、青檸汁、油和鹽。在墨西哥粟米餅的一邊噴上食油，逐塊疊起，有油的一邊向上。切開四份，將每塊三角形的墨西哥粟米餅放在鬆餅杯上，有油的一邊向下。焗約7分鐘至餅邊酥脆。灑上車打芝士。將一匙餡料放到墨西哥粟米餅上。加上酸忌廉和莎莎醬。

摩洛哥蔬菜焗雞肉

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

2人份

2塊雞胸
1½茶匙孜然粉
½茶匙肉桂粉
½湯匙鹽
½茶匙胡椒
12½安士罐頭番茄粒
1個大意大利青瓜，切成2吋厚塊狀

預熱焗爐至450度。將雞胸放在錫紙中央。混合香料，將一半香料灑上雞胸。將另一半混合番茄，舀到雞肉旁。將意大利青瓜鋪在雞肉和番茄上。將錫紙兩側在上方摺起，將雞肉包起，預留少許空間讓熱氣可以循環。烤焗20-22分鐘。

摩洛哥雞肉番茄鷹嘴豆沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4塊無骨雞胸
3湯匙檸檬汁
1湯匙檸檬皮
½湯匙孜然粉
½杯紅洋蔥，切片
1湯匙橄欖油
½湯匙紅椒粉
2杯鷹嘴豆
2杯車厘茄

焗或烤熟雞胸，然後切粒。瀝乾並洗淨鷹嘴豆。將油、香料、檸檬皮和洋蔥放進湯煲，拌炒2-3分鐘直至發出嘶嘶聲和香味。湯煲離火，冷卻5-10分鐘。混入檸檬汁，並放進盛載雞粒和番茄的大碗中。翻拌混合。

蘑菇瑞士芝士火雞肉漢堡

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯洋蔥
½茶匙紅辣椒碎
2瓣大蒜，切碎
2湯匙羅勒
½塊薑根，切碎
¼杯洋蔥，切片
1杯蘑菇，切片
½茶匙鹽
4片低脂瑞士芝士
1磅火雞肉碎

除蘑菇和洋蔥外，將所有材料混合，然後製成肉餅狀。以中火預熱平底鑊，輕炒蘑菇和洋蔥。將蔬菜推向平底鑊邊緣，肉餅放到中央。以中火煎7分鐘。翻轉肉餅再煎5分鐘至金黃，而且中間熟透。在肉餅上放上脫脂芝士，然後將肉餅從平底鑊拿出。芝士溶化後，加上蘑菇和洋蔥。

果仁香煮咖喱雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1隻辣椒
1茶匙薑蓉
1瓣大蒜
2茶匙香芹
1茶匙葵花籽油
4塊無骨雞胸
5湯匙細滑花生醬
¾杯雞湯
7安士原味希臘乳酪

將¼辣椒、薑、大蒜和大部分香芹放入攪拌機。打成粗粒醬蓉，並按需要加水。於平底鑊把油加熱，略煎雞肉1分鐘。拌入醬蓉再煮1分鐘，然後加入花生醬、雞湯和乳酪。當醬汁起泡時，再煮10分鐘，直至雞肉將近熟透，而且醬汁變稠。拌入大部分餘下的香芹，其餘則灑到剩餘的辣椒上。

烤雞胸單面三文治

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1塊生菜
1湯匙意大利黑醋
½茶匙黃芥末
2片番茄
1片洋蔥
¼杯牛油果
1塊九穀包
1塊雞胸
½茶匙蛋黃醬
½茶匙原味希臘乳酪

烤熟雞胸。放在麵包上，加上番茄、生菜、牛油果和洋蔥。混合濕材料，淋在上面。

花生醬豬肉意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

8安士豬柳
3湯匙紅蔥頭
½杯細滑花生醬
2瓣大蒜，切碎
1茶匙鮮薑
1杯牛肉湯
½個青椒，切片
1杯西蘭花
1根西芹，切塊
¼磅蘑菇，切片
3½安士全麥意粉
2茶匙麻油
1-2茶匙豉油
¼杯核桃
1湯匙粟粉

按指示把意粉煮熟。以中大火在平底鑊中把油加熱。加入紅蔥頭炒2分鐘。加入大蒜和薑，再煮2分鐘。離火。加入麻油和豬柳炒3-5分鐘至金黃色，然後拿出豬柳。將西蘭花、西芹和青椒加入平底鑊，炒5分鐘。加入豬肉、洋蔥、大蒜、薑和牛肉湯煮滾。蓋上鑊蓋並轉細火煮5分鐘。於碗內將豉油和花生醬攪拌，混好後拌入平底鑊，再加入核桃。加入粟粉令汁料變稠。瀝乾意粉並加到平底鑊中。翻拌混合。

豬柳伴藏茴香酸菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

¼杯雞湯
½杯紅洋蔥，切片
1湯匙藏茴香籽
¼茶匙黑胡椒
1湯匙橄欖油
1杯德國酸菜，瀝乾
10安士豬柳
¼茶匙鹽
2湯匙麵粉
¼茶匙胡椒

在平底鑊加油，以中火加熱。在豬柳灑上鹽、胡椒和麵粉。以中火拌炒豬柳4分鐘。翻轉豬柳，加入洋蔥。繼續拌炒豬柳至兩邊金黃色，洋蔥變軟。加入雞湯、酸菜和藏茴香籽。蓋上鑊蓋煨煮25分鐘，豬肉應該呈粉紅色。

覆盆子雞肉沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

3人份

3塊無骨雞胸
2包Splenda代糖
1湯匙紅酒醋
½杯車厘茄
¼杯洋蔥，切細
1杯原味希臘乳酪
1杯覆盆子
4杯羅馬生菜，切絲
½杯西芹

混合覆盆子、乳酪、醋和代糖。翻拌混合其餘材料，伴沙律汁食用。

紅腰豆薏米燉香腸

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

3人份

4½杯雞湯
2塊月桂葉
½茶匙大蒜粉
1茶匙百里香
8安士豬肉腸，切片
1杯紅腰豆
1杯洋薏米
1杯水

洗淨並瀝乾豆類（或將新鮮豆類過夜浸水）。將所有材料放進慢燉鍋中，蓋上鍋蓋以細火煮8小時。

橄欖菲達芝士風乾番茄烤雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

¼杯菲達芝士碎(feta)
1茶匙奧勒岡葉
3茶匙橄欖油
4塊雞胸
½杯風乾番茄
2安士希臘橄欖

預熱焗爐至375度。在淺身烤盤底部掃上橄欖油。將雞胸放進烤盤，在上面塗上奧勒岡葉、鹽和胡椒調味。將橄欖、菲達芝士和番茄放在雞胸上。焗20-25分鐘至雞肉熟透。

烤雞伴番薯雜菜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

少量胡椒
3磅全雞
2湯匙無鹽牛油
1湯匙百里香
1½杯四季豆
1½杯番薯
1杯西芹，切塊
1杯洋蔥，切塊
少量海鹽
1½杯紅蘿蔔片

預熱焗爐至375度。將全雞放上焗盤，灑上鹽和胡椒。將紅蘿蔔、番薯和四季豆排在全雞和蔬菜旁。不要覆蓋焗盤，以375度焗30分鐘。

烤火雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2瓣大蒜
2杯低鹽雞湯
1隻小/中型火雞
3塊月桂葉，弄碎
2杯西芹，切塊
1杯檸檬汁
1½茶匙百里香
½茶匙胡椒
6湯匙無鹽牛油
1個洋蔥，切開四份
1杯鮮榨橙汁

將火雞浸在水中1-2日，雞胸向下。預熱焗爐至325度。以凍水沖洗火雞，徹底抹乾內外。於碗內混合牛油、鹽、胡椒和百里香。拌入1個橙和1個檸檬的果汁。在火雞內外塗抹混好的牛油調味料。在雞身釀入洋蔥、西芹、月桂葉和全瓣大蒜。按指示縛好火雞。烤焗火雞45分鐘。以湯匙將肉湯舀上火雞，烤1小時，每20分鐘再舀上肉湯。烤焗至最厚部分溫度達華氏165度，或肉汁已沒有血水。從焗爐取出大雞，待涼20-30分鐘。取出並棄掉釀入雞身的蔬菜。

意大利黑醋炒雞肉配雜菜非洲小米

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

½杯紅椒，切片
⅔湯匙橄欖油
½杯洋蔥，切塊
½杯意大利青瓜
½杯煮熟的非洲小米
½湯匙意大利黑醋
1塊雞胸

將雞胸切成小塊。蔬菜切細。按指示煮熟非洲小米。在平底鑊中，以⅓橄欖油和醋把雞肉煮至熟透。確保雞肉熟透。於另一個鑊內，以餘下的油拌炒蔬菜。將蔬菜鋪於非洲小米上，然後加上雞肉。

意大利青瓜番茄松子炒雞肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

少量胡椒
1湯匙意大利黑醋
1湯匙水
1湯匙橄欖油
1個番茄，切片
1湯匙松子
1塊雞胸
1杯意大利青瓜
1茶匙低鹽豉油

於平底鑊中加入1茶匙油，拌炒雞肉。當雞肉半熟時，加入豉油和水，再煮雞肉至熟透。在碟上排好意大利青瓜和番茄片。灑上醋和1茶匙油。放上雞肉。灑上松子，以鹽和胡椒調味。

蘑菇洋蔥燴雞

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

4人份

1½杯蘑菇
¼茶匙胡椒
4湯匙橄欖油
½茶匙大蒜粉
1茶匙迷迭香
1個洋蔥，切片
4塊雞胸
½杯番茄
1¼杯雞湯

將雞胸切片，用肉錘敲打至少於½吋厚。在兩邊灑上部分迷迭香、大蒜粉、鹽和胡椒，放在一旁備用。於平底鑊加油，以中大火把油加熱。加入雞肉，每邊煮2-3分鐘或至中間不再呈粉紅色。放在一旁，保持溫度。在鑊中加入洋蔥、蘑菇和2湯匙雞湯。蓋上鑊蓋煮幾分鐘。如水分太少，請加一點雞湯。加入餘下雞湯和番茄煮滾。調低至中細火煮3分鐘。調高至大火，打開鑊蓋煮3分鐘至剩下¼醬汁，期間經常攪拌。灑上香芹，即可食用。

西南風味簡易焗雞

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

2瓣大蒜
¼杯莎莎醬
1安士黑豆
1杯雞湯
1磅雞胸

預熱焗爐至350度。於13x9焗盤內混合雞湯、黑豆、莎莎醬和大蒜。加入雞肉(切成小塊)，淋上汁料。放進焗爐烤約45分鐘，直至雞肉熟透而汁料減少。

五香豬里脊肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1杯雞湯
1個番茄，切片
2塊豬里脊肉(從1磅豬肉去掉脂肪)
6瓣大蒜
1茶匙薑
1湯匙黑胡椒粒
1湯匙芥末
3湯匙油醋混合物
2杯白洋蔥，切塊
½安士肉桂
½湯匙小豆蔻
½湯匙莞茜
1湯匙黑胡椒

在平底鑊中加入黑胡椒、孜然粉、芥末、莞茜、小豆蔻、肉桂和黑胡椒粒，煮3分鐘。將香料倒入攪拌機，加入洋蔥、薑、大蒜和醋，攪拌成醃料。將豬肉與醃料充分混和，確保醃料覆蓋豬肉。冷藏30分鐘。在平底鑊噴上食油，開中火。放入豬肉煎至金黃色(可分次煎，以免豬肉過熟)。拿起豬肉後，在鑊中倒入雞湯，並鏟鬆鑊底的殘渣。將豬肉放回鑊中，加入鹽與番茄攪拌。煮滾雞湯，直到豬肉變軟。

香辣海鮮醬烤火雞肉丸

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

½杯海鮮醬
少量黑胡椒
¼茶匙大蒜粉
½茶匙豉油
¾茶匙麻油
½茶匙亞麻籽粉
¼杯橙汁
1½安士已調味的麵包糠
½磅火雞肉碎
¼個紅洋蔥，切塊
¼茶匙辣椒醬

預熱焗爐至425度。在焗盤鋪上錫紙，並噴上食油。於碗內混合洋蔥、火雞、蛋白、麵包糠、麻油、豉油和大蒜粉。以黑胡椒調味，攪拌至全完混合。以茶匙舀出火雞肉，搓成¼吋大小的肉丸，放在焗盤上。於碗內發打混合海鮮醬和辣醬。將¼茶匙醬料加到每粒肉丸上。將焗盤放入焗爐約6-7分鐘，直至肉丸熟透。從焗爐取出。預熱炙烤爐烤焗肉丸。烤約1-2分鐘直至醬料沸騰。在肉丸淋上橙汁，然後上碟。

煙肉伴南瓜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1個南瓜和1個意大利青瓜，切半後切片

4塊煙肉
¾杯洋蔥，切塊
2湯匙黃糖
½湯匙鹽
½茶匙羅勒
½茶匙奧勒岡葉
½茶匙辣椒粉
½茶匙大蒜粉
1杯番茄，切塊

於平底鑊倒入1吋高的水。加入蔬菜。煮滾後，繼續煮4–5分鐘。瀝乾後放到一旁備用。在煎鑊中，用中火煎煮煙肉，直到酥脆。放到廚房紙上。剩起一湯匙的煎過煙肉的油。用這些油拌炒洋蔥至軟身。倒入蔬菜、糖和調味料。拌入番茄。以中火煮滾。轉細火，打開鑊蓋繼續煮10分鐘。撒上煙肉。

烤雞沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

⅓杯柑肉
4塊生菜
1個奇異果
2塊雞胸
½茶匙檸檬皮
1湯匙酸忌廉
1湯匙蛋黃醬
2湯匙腰果

於小碗內混合蛋黃醬、酸忌廉、柑肉和檸檬皮。加入烤好的雞肉、奇異果和西芹，翻拌至材料均沾上汁料。蓋好，冷藏2小時。放在生菜上，並撒上腰果。

雞肉布格麥沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼杯乾布格麥
⅓杯檸檬汁
½茶匙橄欖油
1塊雞胸
¼個中型番茄，切粒
2½湯匙香芹
1½湯匙薄荷，切碎
⅓杯青瓜，切片

將布格麥放在碗內，倒入滾水，等30分鐘或至布格麥發並變軟。瀝乾布格麥，按壓擠出多餘水分。放到碗中。加入番茄、青瓜、香芹和薄荷翻拌。將檸檬汁、橄欖油和胡椒放入有蓋玻璃瓶中，蓋好搖勻。淋在沙律上，翻拌混和。伴以切塊的雞肉食用。

泰式炒雞肉

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段)

6人份

1杯椰菜花
2杯西蘭花
½茶匙大蒜粉
½茶匙薑
1杯紅蘿蔔片
½湯匙小豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1安士咖哩粉
2湯匙橄欖油
4塊雞胸
1湯匙豉油

在平底鑊加入橄欖油，以中大火拌炒豉油和大蒜粉。加入一半雞肉（切粒）煮3分鐘。取出雞肉，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉和材料倒入鑊中。煮滾後蓋上鑊蓋。煮3–5分鐘。

火雞辣椒肉漢堡

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯紅椒，切塊
1湯匙辣椒醬
1磅（16安士）火雞
2湯匙噠汁
2茶匙烤肉調味料
2湯匙孜然籽
1個中型洋蔥，切塊
2瓣大蒜
2杯番茄粒
¼杯低脂芝士
¼湯匙辣椒粉

於碗內混合辣椒粉、孜然粉和烤肉調味料，分成兩份。將¼磅火雞肉碎加到滾油中，弄鬆並煮至微焦，然後加入上述混好的調味料和半個洋蔥。當洋蔥煮至透明時，加入噠汁和番茄。製作肉餅：使用餘下火雞肉碎、另一半調味料和洋蔥。加入紅椒和2瓣大蒜、辣醬和芝士。攪拌混和，製成4塊肉餅，煎烤至熟透。食用前在肉餅上加上辣椒。

醬汁焗火雞

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

½杯紅洋蔥，切塊
1湯匙羅勒碎
½杯蛋白液
½杯黃椒
1湯匙奧勒岡葉
2茶匙大蒜粉
1湯匙新鮮莎莎醬
2磅瘦火雞肉碎
½杯無鹽番茄調醬
½杯巴馬臣芝士

除芝士和番茄調醬內，混合所有材料，鋪在平底鑊上。淋上醬料和芝士，以350度焗45分鐘。

火雞腸肉餅

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

¾茶匙羅勒
1茶匙莞茜
½茶匙孜然粉
½茶匙大蒜粉
½茶匙奧勒岡葉
1茶匙紅椒粉
½茶匙胡椒 (紅辣椒或卡宴辣椒)
1磅瘦火雞肉碎
½杯雞湯

於碗內混合火雞肉碎和乾身香料。加入雞湯，混合後待15分鐘。製成9塊肉餅 (¾吋厚)。放進鑊中，每邊以中大火煎約8分鐘。

火雞湯伴墨西哥粟米餅

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4棵莞茜
1個青檸，切角
2塊火雞胸 (去皮去骨)
2杯雞湯
2塊墨西哥粟米餅
¾杯新鮮莎莎醬
1個意大利青瓜
1湯匙脫脂酸忌廉

於平底鑊內混合莎莎醬和雞湯，煮滾。拌入火雞胸 (切粒) 和意大利青瓜，徹底加熱。烤焗墨西哥粟米餅至脆身，然後弄碎成中等大小。食用前，在湯上加上墨西哥粟米餅、青檸塊、莞茜和酸忌廉。