



# 素食與蔬菜食譜

VEGETARIAN AND VEGETABLE SIDE DISH RECIPES

# 目錄

4	杏仁片炒西蘭花 雅枝竹炒四季豆 番紅花杏仁燴雅枝竹 枝豆烏冬 亞洲風味炒意大利青瓜 醋香露筍紅椒	11	醬香焗茄子 香烤茄子雜菜 巴馬臣芝士焗茄子 拌炒茄子菠菜 茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁 法式洋葱湯
5	蒜香洋葱煮露筍 番茄濃醬西蘭花 蒜香小棠菜 焗芝士菠菜腰豆墨西哥粟米捲餅 香焗意粉瓜 粟米青瓜蘑菇薏米沙律配意大利黑醋汁 意大利黑醋拌羽衣甘藍 腰豆莎莎	12	清新夏日蔬菜雜燴 焗田園雜菜 田園雜菜湯 薑蓉蘿蔔湯 金黃蘿蔔湯 香焗四季豆
6	小紅莓紅菜頭火箭菜沙律 惹味黑豆 香炒西蘭花 椰菜花西班牙飯 蒜香牛油腰果炒西蘭花 濃香牛油小椰菜	13	亞洲風味四季豆沙律 杏仁伴四季豆 香烤雜菜 蒜香羽衣甘藍 香烤意大利雜菜 香烤番茄配芝士釀蘑菇 香烤雜菜豆腐沙律
7	牛油杏仁炒雜菜 葫蘆瓜白腎豆湯 椰菜湯 莞茜檸汁紅蘿蔔沙律 椰菜花湯 車打芝士香蔥麵包	14	滋味豆蓉湯 香草雜菜燴扁豆 紅椒番薯青豆芝士焗蛋 日式雜菜沙律 菠菜蘑菇洋葱伴扁豆 芝士焗通粉
8	巴馬臣芝士焗茄子 香蔥莞茜車厘茄沙律 牛油果羅勒番茄凍湯 西班牙番茄凍湯 烤豆腐伴香辣冷麵 羅勒番茄凍湯	15	椰菜花蓉 地中海夏日番茄 中東沙律 迷你芝士薄餅 藍芝士果仁香梨雜菜沙律 紅椒蘑菇雜燴 椰菜牛油果沙律
9	香辣鄉村蔬菜雜燴 小紅莓蘋果餡料 西蘭花忌廉湯 紅蘿蔔忌廉湯 芝士椰菜花忌廉湯 羅勒忌廉汁煮意大利青瓜	16	白豆沙律 墨西哥辣椒仙人掌沙律 香焗露筍 番茄白豆湯意粉 青豆沙律 羅勒香草醬意粉 香醃凍豆
10	秋葵伴番茄 蒔蘿青瓜沙律 羅勒青瓜沙律 青瓜番茄薄荷沙律 咖哩扁豆香飯 咖哩炒豆腐伴烤紅椒青豆 香辣排毒西班牙凍湯		

## 目錄

---

- 17 牛油果番茄洋蔥茼蒿斑豆沙律  
波特菇扒  
波特菇番茄洋蔥墨西哥粟米餅  
簡易西班牙番茄凍湯  
芝麻香烤西蘭花  
蒜香檸汁烤西蘭花  
香烤羽衣甘藍芋頭沙律
- 18 巴馬臣芝士炒雜菜  
迷迭香蜜糖炒番薯甘筍  
香炒意大利青瓜  
香焗芋頭  
香煎葫蘆瓜伴腰豆  
沙律小食
- 19 惹味扁豆墨西哥粟米餅  
辣烤蔬菜串  
香辣摩洛哥鷹嘴豆扁豆湯  
辣烤羽衣甘藍  
菠菜伴眉豆  
菠菜焗千層麵  
覆盤子核桃菠菜沙律
- 20 清蒸雅枝竹  
香炒雜菜  
烤釀雜菜  
夏日沙律  
番薯大蔥雜菜湯  
香焗番薯
- 21 番茄汁煮天貝  
番茄羅勒湯  
托斯卡尼焗意粉  
托斯卡尼香煎蔬菜  
香焗番薯角  
全素辣椒雜燴
- 22 全素香辣西班牙番茄凍湯  
全素蔬菜咖哩  
蔬菜薄餅  
雜菜湯  
素菜墨西哥粟米餅  
熱拌西柚藜麥沙律
- 23 意大利青瓜船  
墨西哥風味意大利青瓜  
意大利青瓜番茄焗蔬菜



---

## 杏仁片炒西蘭花

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

2茶匙檸檬汁  
10杯西蘭花，切細  
2瓣大蒜  
½茶匙薑蓉  
½杯杏仁片(烤香) (不可食用堅果的計劃：請略去此材料)  
1-2茶匙甜菊代糖  
⅛杯低鹽豉油  
2湯匙麻油

於易潔鑊中炒西蘭花2分鐘或至脆口。加入大蒜，拌炒1分鐘。拌入豉油、代糖和薑蓉煮1-2分鐘，或直至代糖完全溶解。灑上檸檬汁和杏仁片。

---

## 雅枝竹炒四季豆

(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)

5人份

1¼磅新鮮四季豆  
1湯匙特級初榨橄欖油  
⅔杯洋蔥，切碎  
1瓣大蒜  
1-14安士罐頭雅枝竹，洗淨瀝乾後切四份  
¼湯匙鹽  
⅛茶匙胡椒  
¼湯匙巴馬臣芝士碎(7日排毒計劃或擊退脂肪計劃：請略去此材料)

將四季豆放在蒸籠內。將蒸籠放入高身平底鍋中，隔1吋滾水蒸煮。蓋上鍋蓋蒸6-8分鐘或至脆口。取出並放到一旁備用。於易潔鑊中加油，拌炒洋蔥和大蒜至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒和四季豆。以細火拌炒，至材料均勻熟透。食用前灑上芝士。

---

## 番紅花杏仁燴雅枝竹

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1杯無花果乾  
1杯滾水  
¼茶匙番紅花香調  
4磅雅枝竹，切半並去掉中間帶刺的部分  
½杯杏仁  
¼杯白酒醋  
1茶匙紅椒粉  
¼湯匙鹽

將無花果放入碗中，倒入滾水覆蓋。讓無花果浸發5分鐘後取出。將¼茶匙番紅花灑進餘下液體中，待5分鐘讓其入味。在大煎鑊中加油，以中大火燒熱，加入雅枝竹均勻翻拌。倒入浸有番紅花的水，加鹽。煮滾後調低至中小火，蓋上鑊蓋，煨煮約8分鐘至雅枝竹軟身。撈出雅枝竹，將火調高至中大火。加入無花果、杏仁、醋、酒和紅椒粉。拌煮直至所有水分蒸發。離火，蓋上鑊蓋，待5分鐘即可食用。

---

## 枝豆烏冬

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

3人份

1湯匙芝麻  
1杯西洋菜，切碎  
1杯紅蘿蔔，切塊  
1茶匙米醋  
½杯枝豆  
1湯匙低鹽豉油  
½杯蔥，切碎  
1杯四季豆  
2湯匙麻油  
6安士烏冬

於碗內攪拌豉油、米醋、麻油和2湯匙水，製成醬汁。將一大煲水滾，加入烏冬。根據將包裝上建議的烹調時間減5分鐘，煮熟烏冬。如果建議烹調時間是5分鐘，放入烏冬的同時，亦放入枝豆。加入枝豆和四季豆，煮至烏冬變軟。瀝乾水後倒回煲內。拌入西洋菜、蔥花、紅蘿蔔、芝麻和醬汁混合。

---

## 亞洲風味炒意大利青瓜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1個意大利青瓜，切成1吋厚片  
2湯匙芝麻  
¼ - ½茶匙大蒜粉  
少量胡椒  
1茶匙低鹽豉油  
1茶匙無鹽牛油

於易潔鑊中，以中火煮溶牛油。加入意大利青瓜片，拌炒至表面金黃。撒上豉油和芝麻。以蒜粉和胡椒調味，繼續煮意大利青瓜至變軟，並均勻沾上芝麻和豉油。

---

## 醋香露筍紅椒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1湯匙牛油  
1湯匙特級初榨橄欖油  
½扎鮮露筍  
1個紅洋蔥，切片  
1個紅椒，切片  
少量鹽  
1湯匙意大利黑醋  
¼杯巴馬臣芝士  
1湯匙芝麻  
1湯匙松子

於大煎鑊中加入橄欖油和牛油，以中火煮溶牛油，加入露筍和紅洋蔥並以鹽調味，煮約5分鐘至洋蔥開始變軟。加入紅椒，繼續煮5分鐘至洋蔥轉深色。離火，倒入醋、芝士、芝麻和松子翻拌混合。

## 蒜香洋蔥煮露筍

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

¼杯水  
½磅露筍  
½杯洋蔥  
3湯匙牛油  
少量鹽和胡椒  
2瓣大蒜

將水倒入鑊中。放入露筍和洋蔥。以中火將水煮滾。蓋上鑊蓋，蒸煮露筍和洋蔥2–5分鐘，直至較軟身。如需繼續蒸煮，可加入幾湯匙水。當水蒸發後，在鑊中加入牛油。繼續煮至露筍和洋蔥微焦。加入大蒜片煮30秒。以鹽和胡椒調味。

## 番茄濃醬西蘭花

(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瓣大蒜，切碎  
2湯匙特級初榨橄欖油  
2杯西蘭花，切細  
少量鹽和胡椒  
2杯罐頭羅勒、大蒜和奧勒岡葉茄番粒（無鹽）

於大平底鑊中加油，以中火燒熱。加入大蒜拌炒幾分鐘。連汁倒入番茄，煨煮至水分減少一半。在番茄上放上西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鑊蓋煮10分鐘或直至西蘭花變軟。不要把西蘭花煮得太軟。上碟拌勻即可。

## 蒜香小棠菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

少量鹽和胡椒  
2湯匙無鹽牛油  
3杯低鹽菜湯  
8杯小棠菜  
4瓣大蒜，切碎

在深平底鑊中放入牛油，以中火煮溶，拌炒蒜蓉約5分鐘至金黃色。倒入雞湯後放入小棠菜，煮滾雞湯。轉至細火，煮約6分鐘至小棠菜變軟。以鹽和胡椒調味。

## 焗芝士菠菜腰豆墨西哥粟米捲餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4塊低碳水化合物墨西哥粟米餅  
2杯菠菜，切碎  
1杯紅腰豆（如果是罐頭，請洗淨）  
¼杯低脂車打芝士  
4湯匙脫脂酸忌廉  
¼杯新鮮莎莎醬

預熱焗爐至475度。洗淨菠菜，然後放入燒熱的鑊中（只連同菜葉餘下的水），煮約2分鐘至菠菜變軟。混合腰豆和莎莎醬。在每塊墨西哥粟米餅上，舀上¼混好的腰豆、菠菜和酸忌廉（可選擇略去）。捲起墨西哥粟米餅。放入玻璃焗碟，接合的一邊向下。在捲餅上舀上更多莎莎醬，並灑上芝士（可選擇略去）。焗約6–8分鐘至芝士溶化。

## 香焗意粉瓜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

5人份

1個中型意粉瓜(spaghetti squash)  
低糖意粉醬

預熱焗爐至350度。烤焗魚翅瓜約1小時，直至叉子可輕易刺入。從焗爐取出，冷卻後打橫切開，舀出並棄掉瓜核。用叉子刮出瓜肉。加上低糖意粉醬或自製醬汁。

## 粟米青瓜蘑菇薏米沙律配意大利黑醋汁

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

¾杯薏米  
1條全條粟米，略蒸，切出粟米粒  
1個青瓜  
1.2杯番茄，切塊  
¼杯蒔蘿  
少量胡椒  
2湯匙紅酒醋  
2湯匙意大利黑醋  
3湯匙特級初榨橄欖油

於大底平鑊中以鹽水煮薏米35分鐘，或直至薏米呈煙韌口感。倒入隔篩，放在一旁待涼。發打拌勻橄欖油、醋、酒、胡椒和蒔蘿。混合餘下材料與薏米，然後淋上沙律汁。

## 意大利黑醋拌羽衣甘藍

(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

5杯羽衣甘藍  
1瓣大蒜，切碎  
1湯匙特級初榨橄欖油  
2湯匙意大利黑醋  
少量鹽和胡椒

於大底平鑊中，加蓋以中大火煮軟羽衣甘藍。打開鑊蓋，拌入大蒜、橄欖油和醋。拌炒約2分鐘即成。以鹽和胡椒調味。

## 腰豆莎莎

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

15安士腰豆  
3杯番茄，切碎  
½杯黃椒，切碎  
½杯青椒，切碎  
½杯紅椒，切碎  
¼杯墨西哥辣椒，切粒  
½茶匙辣椒仔辣汁  
¼安士青檸汁  
8棵新鮮  
1瓣大蒜，切碎

混合所有材料，冷藏後即可食用。

---

## 小紅莓紅菜頭火箭菜沙律

(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

---

¼杯小紅莓乾  
2湯匙特級初榨橄欖油  
2湯匙意大利黑醋  
1茶匙糖  
¼茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
8杯火箭菜  
1罐紅菜頭，瀝乾切片（或煮熟的新鮮紅菜頭）

於碗中混合小紅莓與¼杯水，放進微波爐煮1分鐘。在碗內混合橄欖油、糖、鹽和胡椒，發打1分鐘。於大碗內翻拌火箭菜和一半沙律汁，然後分到個別的碗中。將紅菜頭切粒，放在火箭菜上。在紅菜頭上淋上餘下的沙律汁。灑上小紅莓。

---

## 惹味黑豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

---

2湯匙孜然籽  
1杯洋蔥，切碎  
1杯黑豆  
4瓣大蒜，切碎  
1茶匙辣椒粉（按需要而定）

瀝乾並洗淨黑豆。加入洋蔥、孜然和辣椒粉。以鹽調味。

---

## 香炒西蘭花

(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磅西蘭花，切細  
3湯匙巴馬臣芝士  
1茶匙黃糖  
2湯匙特級初榨橄欖油  
1茶匙紅辣椒碎  
¼湯匙鹽  
¼茶匙黑胡椒

在湯煲中把水煮滾。在大碗或湯煲中放入一半冰和一半水。當水煮滾後，將西蘭花放入有柄的濾篩，放進滾水中。煮2分鐘或變軟。將西蘭花從滾水拿出後，立即放進冰水中，停止烹煮。將西蘭花完全浸入冰水中1分鐘。取出西蘭花，放到鋪有廚房紙的碟上。於細碗內混合芝士和糖，然後放在一旁備用。於大平底鑊中加油，以中大火把油加熱。放入西蘭花，以紅辣椒碎、鹽和胡椒調味。攪拌以令西蘭花均勻沾上調味料，再拌炒1至2分鐘。離火，灑上混好的巴馬臣芝士。

---

---

## 椰菜花西班牙飯

(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個椰菜花  
2瓣大蒜，切碎  
紅、青椒各1個，切塊  
3根西芹，切塊  
3個小意大利青瓜，切塊  
2湯匙特級初榨橄欖油  
5安士無鹽茄膏  
2茶匙孜然粉  
½杯菜湯

以攪拌機發打椰菜花成米粒大小。在大平底鍋中將油燒熱，拌炒所有蔬菜至均勻熟透。加入菜湯，以細火拌煮。當椰菜花開始變軟時，加入茄膏和香料，以細火煮至椰菜花變成飯一樣。

---

---

## 蒜香牛油腰果炒西蘭花

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

---

1½磅西蘭花，切成小塊  
¼杯牛油  
1湯匙黃糖  
3湯匙豉油  
2茶匙白醋  
¼茶匙胡椒  
2瓣大蒜，切碎  
¼杯腰果

在大湯鍋中加入1吋高的水，然後放入西蘭花。水滾後煮7分鐘，或直至西蘭花開始變軟但仍然爽脆。瀝乾水分，將西蘭花上碟排好。煮西蘭花的同時，在小平底鑊中加入牛油，以中火煮溶。拌入黃糖、豉油、醋、胡椒和大蒜。煮滾後離火。拌入腰果，然後淋上醬汁。

---

---

## 濃香牛油小椰菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

---

¼杯碧根果仁，切碎  
1½湯匙牛油  
1½磅小椰菜，去掉不新鮮的菜葉  
少量鹽  
¼茶匙檸檬汁

在大湯煲中加水 and 鹽煮滾。加入小椰菜，煮約5分鐘。瀝乾，放入碗內。於小平底鑊中加入牛油，以中火煮溶。加入碧根果仁煮3–4分鐘，直至牛油呈金黃色，並發出香甜的果仁香氣。離火，立即加入檸檬汁。淋上小椰菜上。

---

---

## 牛油杏仁炒雜菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

---

2湯匙杏仁，切片  
2湯匙白酒  
1個中型洋蔥，切塊  
1個紅椒，切塊  
2杯西蘭花，切細  
2杯椰菜花，切細  
1塊無鹽牛油  
½茶匙蒜鹽  
少量胡椒

在平底鑊中加入牛油，以中小火煮溶。以蒜鹽和1茶匙胡椒調味。拌入杏仁，煮至金黃色。拌入酒、洋蔥、紅椒、西蘭花和椰菜花。煮5分鐘或直至蔬菜軟身。可將牛油份量減半，更加健康。

---

## 葫蘆瓜白腎豆湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1杯洋蔥，切塊  
1 ½茶匙黑胡椒  
1茶匙蘋果醋  
2 ½湯匙孜然粉  
1湯匙特級初榨橄欖油  
1杯白腎豆 (如果是罐頭，請先洗淨)  
¼茶匙海鹽  
3杯葫蘆瓜，切粒  
1杯低鹽菜湯

於大湯煲中以中大火把油加熱。倒入洋蔥煮3分鐘。加入葫蘆瓜、調味料和鹽。拌炒3分鐘。倒入菜湯煮滾，調低至細火，煨煮約15分鐘至葫蘆瓜軟身。拌入白腎豆和醋。放入攪拌機打成蓉狀。以鹽和胡椒調味。

---

## 椰菜湯

(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)

3人份

---

½茶匙胡椒  
¼杯洋蔥  
1杯紅蘿蔔  
3湯匙大蒜  
1杯罐頭大北豆(northern bean)，洗淨瀝乾  
1½杯番茄，瀝乾  
¼茶匙鹽  
4杯菜湯  
1杯四季豆，去筋  
4杯白椰菜，切塊  
1茶匙意大利香料

將椰菜、洋蔥和紅蘿蔔加入湯中，煨煮15分鐘。加入番茄、豆和調味料。以細火煨煮20分鐘。

---

## 莞茜檸檬汁紅蘿蔔沙律

(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個大紅蘿蔔  
2根蔥  
2湯匙莞茜  
1湯匙檸檬汁  
1/9茶匙鹽  
少量卡宴辣椒粉(cayenne pepper)

將紅蘿蔔刨絲。去掉蔥根，將蔥切碎。將紅蘿蔔絲、蔥花、莞茜、檸檬汁和鹽放入碗中。翻拌混和。灑上胡椒即成。

---

## 椰菜花湯

(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

---

⅓湯匙豆蔻  
½安士龍舌蘭糖漿  
5杯椰菜花  
2湯匙特級初榨橄欖油  
4杯水  
1個中型洋蔥，切片  
1瓣大蒜，切片  
1杯蘋果，去芯切塊

以深平底鍋熱油。加入洋蔥、大蒜和蘋果，煮至軟身。拌入其餘材料，煮2分鐘。加入4杯水，煮滾。調低至細火，煮15–20分鐘或直至椰菜花變軟。待涼10分鐘。以攪拌機將湯打成蓉，再倒回深平底鍋中。以鹽和胡椒調味。灑上香芹或檸檬皮。

---

## 車打芝士香蔥麵包

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

15人份

---

¼杯蔥，切碎  
⅓杯低脂車打芝士碎  
1¼杯菜湯  
2個輕發過的蛋白  
1杯低脂白脫牛奶  
¼茶匙黑胡椒  
½湯匙鹽  
¾茶匙梳打粉  
1½茶匙粉粉  
1½安士 Splenda代糖  
⅔杯粟粉

預熱焗爐至425度。在兩個8吋圓形蛋糕焗盤噴上食油。於中碗內混合麵粉、粟粉、代糖、發粉、梳打粉、鹽和胡椒。拌入白脫牛奶、油和蛋白，攪拌至完全混合。將粉漿平均分到焗盤上，灑上車打芝士和蔥花。焗15–18分鐘；或將牙籤插入再拔出，如牙籤沒有沾上粉漿，即表示焗好。待涼後即可食用。

---

## 巴馬臣芝士焗茄子

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

¼湯匙羅勒  
3個大蛋  
2杯番茄濃醬  
½杯低脂巴馬臣芝士  
2½杯低脂水牛芝士碎  
½杯全麥麵包糠 (或panko日式麵包糠)  
2個茄子，去皮切片

預熱焗爐至400度。在2個焗盤上噴上食油。混合蛋白與3湯匙水，發打至起泡。加入麵包糠、¼杯巴馬臣芝士、鹽和胡椒，拌勻，然後放在碟上。放上茄子，均勻沾上蛋白和麵包糠。放在焗盤上，焗約30分鐘至兩邊呈金黃色。混合羅勒和醬料，均勻塗在玻璃焗盤底部。放上茄子，再淋上茄香濃醬，並加上一半水牛芝士。重複步驟，直至用上所有茄子、醬料和芝士。灑上餘下的巴馬臣芝士，焗20-20分鐘。

---

## 香蔥茼蒿車厘茄沙律

(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磅車厘茄  
6根蔥  
2茶匙辣椒粉  
2茶匙乾奧勒岡葉  
½茶匙蒜蓉  
¼茶匙鹽  
2湯匙鮮榨青檸汁  
2湯匙蘋果醋  
¼杯新鮮茼蒿葉

將車厘茄切半。去掉蔥根，然後將蔥切碎。將蔥、辣椒粉、奧勒岡葉、蒜蓉、鹽和胡椒加入車厘茄。淋上青檸汁和醋。加入生菜和茼蒿，翻拌混合。

---

## 牛油果羅勒番茄凍湯

(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

8杯車厘茄  
2湯匙意大利黑醋  
1個牛油果  
8塊羅勒葉  
紅椒和青椒各1杯，切塊  
2杯意大利青瓜，切塊

以攪拌機混合車厘茄、意大利黑醋和鹽。打成細滑湯蓉後，以網狀濾隔濾出湯汁。加入甜椒和意大利青瓜，冷藏2小時。將湯汁平均分成4份，並加入牛油果。撕碎羅勒葉，撒在湯上。以鹽和胡椒調味。

---

## 西班牙番茄凍湯

(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

½杯水  
4杯車厘茄  
1個大青瓜，切粒  
1個黃椒，切粒  
1個白洋蔥，切粒  
¼杯橄欖油  
2瓣大蒜，切蓉  
1隻墨西哥辣椒，切碎  
2湯匙香芹，切碎  
2湯匙羅勒，切碎  
2湯匙紅酒醋

以攪拌機混合番茄、水和橄欖油。舀進碗中，加入其餘材料。冷藏即成。

---

## 烤豆腐伴香辣冷麵

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

少量紅辣椒碎  
2湯匙中東芝麻醬(Tahini)  
2茶匙豉油  
¼杯鮮橙汁  
1磚豆腐  
1湯匙麻油  
¼杯茼蒿  
2根蔥  
½杯紅椒，切片  
高纖全穀意粉  
將豆腐切成8塊

將砧板放在工作檯上，鋪上兩層廚房紙在砧板上。在砧板上放上一層豆腐，再鋪上清潔的抹布。放上另一層豆腐，再加重量(4-5磅)，等10分鐘。取出豆腐，鋪一層豆腐在淺身玻璃焗盤上。淋上¼杯鮮橙汁，並加上低鹽豉油。於室溫下醃漬，期間經常翻轉豆腐。於大碗內混合茼蒿、芝麻醬、橄欖油、剩餘的橙汁和紅辣椒碎。加入蔥花、胡椒和冷麵攪拌混和。將豆腐每邊烤或煎1-2分鐘至金黃色。放在冷麵上即可。

---

## 羅勒番茄凍湯

(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

8杯車厘茄  
¼杯香芹，切碎  
2湯匙醋  
¼茶匙鹽

以攪拌機混合所有材料，發打成細滑蓉狀。倒入碗中，冷藏2小時。



## 香辣鄉村蔬菜雜燴

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2茶匙普羅旺斯香草(herbs de provence)

1湯匙鹽  
4杯亞麻籽粉  
4杯番茄粒  
½湯匙黑胡椒  
2個中型洋蔥，切塊  
1個茄子，去皮切塊  
2個中型意大利青瓜，切塊  
8隻墨西哥辣椒，切碎

將所有材料放入慢燉鍋，以細火慢煮4–6小時。如以一般湯煲烹煮，以中大火煮滾，然後以細火煨煮1.5–2小時。

## 小紅莓蘋果餡料

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

½杯杏脯  
½湯匙鹽  
½茶匙奧勒岡葉  
6杯全穀包，切粒  
8塊火雞煙肉  
½杯蛋白液  
½茶匙黑黑胡椒  
2湯匙香芹  
5個青蘋果  
2個黃洋蔥  
1湯匙無鹽牛油  
8安士菜湯

預熱焗爐至350度。焗麵包粒約12–15分鐘至金黃，然後放到一旁待涼。將溫度調高至375度。將火雞煙肉放入平底鑊中。放在火爐上，以中火煮至火雞煙肉表面金黃色。從平底鑊取出，切成小塊備用。於平底鑊中煮溶牛油。加入洋蔥拌炒至金黃，然後加入火雞煙肉、蘋果和西芹。煮3–5分鐘，不停攪拌。在13x9玻璃焗盤噴上食油，將焗好的麵包粒、蔬菜和雞湯放在大碗中。拌入香草、調味料、水果和蛋白液。倒進玻璃焗盤中。蓋上噴有食油的錫紙。焗30分鐘。撕走錫紙，再焗約20分鐘至表面金黃色。

## 西蘭花忌廉湯

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

少量黑胡椒  
¼茶匙豆蔻  
½杯低脂忌廉芝士  
¼杯白洋蔥  
2杯西蘭花，切細  
1湯匙無鹽牛油  
2杯菜湯  
1杯低脂奶

煮/蒸熟西蘭花。以中大火拌炒牛油和洋蔥，直至洋蔥開始變軟但仍然脆口。調低至中火。加入牛奶和忌廉芝士，不停攪拌，煮至忌廉芝士溶化。拌入餘下材料。不停攪拌，煮至材料均勻熟透。

## 紅蘿蔔忌廉湯

(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杯西芹，切塊  
鹽和胡椒  
6安士菜湯  
3湯匙橄欖油  
¼安士香芹  
1杯洋蔥  
1½磅紅蘿蔔，切塊

於大高身平底煲中加油，以中火加熱。油滾後加入蔬菜。撒上鹽和胡椒煮約15分鐘或直至紅蘿蔔軟身，間中拌炒。加入菜湯，煮約15–20分鐘至蔬菜非常軟身。冷卻後，以攪拌機打成細滑蓉狀。食用前可先翻熱。亦可冷藏2小時凍食。

## 芝士椰菜花忌廉湯

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯西芹，切塊  
2湯匙特級初榨橄欖油  
1杯低脂芝士碎  
8安士低脂奶  
少量胡椒  
½杯洋蔥  
1杯椰菜花  
4杯雞湯

於湯煲中把油加熱。拌炒洋蔥和西芹，直至洋蔥變成透明，然後加入椰菜花和雞湯；煮滾後將火調低，加蓋煨煮25分鐘或直至椰菜花變軟，間中攪拌。以攪拌機打成細滑蓉狀。倒回湯煲中，加入芝士、鹽和胡椒。調高至中大火，煮至芝士溶化並和其他材料混合。加入牛奶，攪拌至均勻熟透。如湯仍太稠，可按喜好加入更多雞湯。

## 羅勒忌廉汁煮意大利青瓜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1杯菜湯  
2瓣大蒜，切碎  
少量卡宴辣椒粉(cayenne pepper)  
1個紅蘿蔔，切絲  
4個意大利青瓜，切成2吋長幼條  
1茶匙粟粉  
¼杯低脂奶  
¼杯巴馬臣芝士  
¼杯羅勒，切碎  
¼杯低脂水牛芝士

於大平底鑊中混合菜湯、大蒜和卡宴辣椒粉，然後煮滾。不要蓋上鑊蓋，煮至水分減少½。加入紅蘿蔔後將火調低。蓋上鑊蓋煮4–5分鐘或至紅蘿蔔軟身。加入意大利青瓜，煮8–10分鐘或至青瓜軟身。隔水。混合粟米和牛奶，攪拌至細滑。拌入蔬菜後煮滾。煮2分鐘至變稠，期間不停攪拌。加入巴馬臣芝士和羅勒，輕輕攪拌。最後加上水牛芝士。

## 秋葵伴番茄

(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)  
4人份

1湯匙特級初榨橄欖油  
1個黃洋蔥，切塊  
4杯秋葵，切片  
2杯李型番茄，切細  
1塊月桂葉  
½茶匙百里香  
¼湯匙鹽  
½茶匙紅辣椒碎

於平底鑊中以中火把油加熱，加入洋蔥拌炒至軟身。加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽和紅辣椒碎。加蓋煮15分鐘。打開鑊蓋煮3–5分鐘，或直至秋葵軟身，而水分已幾乎完全蒸發。

## 蒔蘿青瓜沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)  
1人份

1個青瓜，切片  
2湯匙乾蒔蘿葉  
⅓杯原味希臘乳酪  
少量鹽  
¼茶匙胡椒

將青瓜切大塊，與其他材料翻拌混合。室溫下食用。

## 羅勒青瓜沙律

(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

3個大青瓜  
½個紅洋蔥，切片  
1湯匙新鮮羅勒，切碎  
1湯匙新鮮香芹，切碎  
1湯匙特級初榨橄欖油  
2 ½茶匙法式第戎芥末  
¼茶匙鹽  
2湯匙意大利黑醋

將青瓜和洋蔥放入碗內。混合羅勒和餘下材料，然後倒進載著青瓜和洋蔥的碗中。蓋好冷藏。

## 青瓜番茄薄荷沙律

(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杯青瓜，切片  
3茶匙糖  
2個中型李型番茄  
½杯蔥，切碎  
½湯匙新鮮薄荷  
2湯匙特級初榨橄欖油  
½茶匙黑胡椒  
3湯匙紅酒醋  
½茶匙鹽

於大碗內拌勻青瓜、醋、糖和鹽，等30分鐘。加入番茄、蔥花、薄荷和橄欖油。以鹽和胡椒調味，輕輕攪拌混合。

## 咖哩扁豆香飯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)  
2人份

2茶匙咖哩粉  
1棵茼蒿  
1杯西芹，切塊  
1杯煮熟的印度香米(basmati rice)  
1茶匙龍舌蘭糖漿  
½杯低脂酸忌廉  
1個洋蔥，切塊  
1湯匙意大利黑醋  
8安士扁豆  
1湯匙芥花油  
4杯水

按步驟將飯煮熟。於較大的高身平底鑊中，以中大火把油和咖哩粉加熱。加入洋蔥和西芹煮5分鐘，直至蔬菜變軟，間中攪拌。加入水和扁豆煮滾，之後調至低火。加蓋煨煮20分鐘，直至扁豆軟身。離火，拌入糖漿、醋、鹽和酸忌口。舀到一碗飯上。灑上茼蒿。

## 咖哩炒豆腐伴烤紅椒青豆

(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湯匙芥花油  
½個黃洋蔥，切粒  
1湯匙咖哩粉  
1杯雪藏青豆  
½杯紅椒  
½杯水  
14安士硬豆腐，壓碎  
¼茶匙鹽  
¼湯匙茼蒿  
¼茶匙胡椒

在厚底煎鑊中加入橄欖油，以中大火煮熟。倒入豆腐、洋蔥、咖哩粉、鹽和黑椒，拌炒2分鐘。加水後蓋上鑊蓋。煮3分鐘。倒入青豆、烤紅椒和茼蒿。煮2分鐘。\*冰凍過的豆腐解凍後較容易壓碎。

## 香辣排毒西班牙凍湯

(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

4杯番茄  
青椒和紅椒各1杯，切塊  
½杯西芹，切塊  
1個青瓜  
⅓杯白洋蔥，切塊  
2瓣大蒜，切碎  
1湯匙檸檬汁  
1湯匙羅勒  
1茶匙香芹  
1茶匙孜然  
少量辣椒醬  
¼杯意大利黑醋

以攪拌機混合所有材料，過夜冷藏。

---

## 醬香焗茄子

(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

½杯番茄調醬  
1茶匙奧勒岡葉  
½杯蘑菇  
1茶匙羅勒  
½茶匙大蒜粉  
1杯紅洋蔥，切塊  
2隻茄子，去皮切薄片

將茄子放在噴上食油的焗盤上，再在茄子上噴上食油。以焗爐上火烤10–15分鐘。在玻璃焗盤倒入番茄調醬，然後放上一層茄子、蘑菇、洋蔥、番茄調醬和香料。重複一層層鋪上，直至到頂。蓋上，以375度焗1小時。

---

## 香烤茄子雜菜

(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湯匙橄欖油  
2湯匙香芹  
1個茄子  
¾杯蘑菇  
1個燈籠椒  
6茶匙奧勒岡葉  
2湯匙羅勒  
1湯匙意大利黑醋  
1湯匙鹽  
½茶匙胡椒  
6瓣大蒜，切碎  
1個紅洋蔥，切角  
10根露筍

於大保鮮袋中混合橄欖油、香芹、奧勒岡葉、羅勒、醋、鹽、胡椒和大蒜。放入洋蔥、露筍、蘑菇、茄子和燈籠椒，冷藏醃2小時，間中攪拌。預熱烤爐至高溫，掃上少量油後放上蔬菜，每邊烤6分鐘或直至軟身。

---

## 巴馬臣芝士焗茄子

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

少量鹽  
少量紅辣椒碎  
½杯部分脫脂乳清芝士(ricotta)  
1杯洋蔥，切塊  
1杯罐頭全個番茄  
少量胡椒  
1個茄子，去皮切粒  
1杯香芹  
1湯匙羅勒  
2瓣大蒜，切碎

在茄子上灑鹽，待1小時以去除苦味。於湯鍋中加入1湯匙油，煮熟後加入洋蔥和1瓣大蒜，拌炒幾分鐘直至洋蔥變軟但未轉深色。然後加入番茄加入切碎的羅勒、香芹、胡椒和紅辣椒粉，煮幾分鐘讓味道混合。混合乳清芝士、餘下的蒜蓉、切碎的香芹和紅辣椒粉。將部分醬料加到焗盤底部，鋪上一層茄子、一層乳清芝士，然後加上醬料，重複步驟。以325度焗50分鐘或直至茄子熟透軟身。

---

## 拌炒茄子菠菜

(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個茄子，切成1吋粒狀  
2個大紅蘿蔔，切成1吋塊狀  
1杯椰菜花  
1扎菠菜  
1茶匙橄欖油  
1個洋蔥，切粒  
鹽和胡椒

燒熱深平底鍋，加油。洗淨菠菜。加入洋蔥、茄子、紅蘿蔔、鹽和胡椒，拌炒5–7分鐘。加入椰菜花拌炒5分鐘，將近煮好時加入菠菜。加蓋煨煮3分鐘。

---

## 茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁

(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

2湯匙特級初榨橄欖油  
½茶匙鹽  
¼ – ½杯意大利黑醋  
1½杯茴香球（去芯切薄片）  
2杯紅菊苣，撕碎

於細碗內拌勻橄欖油、意大利黑醋、鹽和胡椒約1分鐘。將茴香和紅菊苣放在碗內，與沙律汁翻拌。放在生菜葉上食用。

---

## 法式洋蔥湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

½安士乾雪利酒  
1湯匙油和醋（混合）  
1安士 法式第戎芥末  
2湯匙全穀麵粉  
5個中型洋蔥  
1湯匙植物油  
2湯匙無鹽牛油  
3瓣大蒜  
6塊全穀包  
3安士格魯耶爾芝士碎(gruyere cheese)  
6杯菜湯

於較大的高身平底煲中拌煮牛油和洋蔥。加入大蒜和鹽煮約5分鐘至快將煮滾，間中攪拌。將火調至最低並煮50–60分鐘，間中攪拌，直至洋蔥軟身。拌入麵粉煮3–4分鐘，不停攪拌。加蓋煨煮15分鐘，期間攪拌幾次。混入油醋，將湯舀進耐熱湯碗中，上面放一塊麵包並灑上芝士碎。放入焗爐，直至表面出現氣泡並呈金黃色。

---

## 清新夏日蔬菜雜燴

(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

½茶匙羅勒  
½茶匙鹽  
3+湯匙特級初榨橄欖油  
1塊月桂葉  
2個中型洋蔥，切片  
2個意大利青瓜，切塊  
3瓣大蒜，切碎  
1個茄子，去皮切粒  
1個夏南瓜，切粒  
2個中型青椒，切塊  
1個紅椒，切塊  
4個小番茄，切塊

在大湯煲中加入1½湯匙橄欖油，以中大火加熱。加入洋蔥和大蒜，煮至軟身。於大煎鑊中加入1½湯匙橄欖油，分批拌炒意大利青瓜至每邊金黃色。將意大利青瓜拌入洋蔥煲內。分批拌炒餘下蔬菜，每次加少量油。以鹽和胡椒為湯煲中的材料調味。加入月桂葉後蓋上煲蓋。以中火煮20分鐘。加入切細的番茄和香芹，再煮10–15分鐘。間中攪拌。拿出月桂葉，再加以調味。

---

## 焗田園雜菜

(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

3杯西蘭花  
2杯椰菜花  
1個紅椒，切片  
1茶匙羅勒  
½湯匙鹽  
⅛茶匙胡椒

預熱焗爐至450度。將蔬菜放在一塊錫紙中央，灑上調味料，再放上2粒冰。拿起錫紙各邊，摺起封好。焗20–25分鐘。

---

## 田園雜菜湯

(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

½杯意大利青瓜  
2瓣大蒜，切片  
½茶匙鹽  
⅔杯紅蘿蔔，切條  
½杯洋蔥，切塊  
1½杯椰菜，切塊  
1湯匙無鹽茄膏  
½杯四季豆  
1茶匙羅勒  
½茶匙奧勒岡葉  
4杯菜湯

於較大的深平底鑊中噴上食油，以細火拌炒紅蘿蔔、洋蔥和大蒜約6分鐘。加入菜湯、椰菜、四季豆、茄膏、羅勒、奧勒岡葉和鹽。煮滾。蓋上鑊蓋，以細火煨煮15分鐘。拌入意大利青瓜，煮3–4分鐘。

---

## 薑蓉蘿蔔湯

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

3湯匙鮮薑蓉  
1杯葫蘆瓜，切粒  
2茶匙特級初榨橄欖油  
4個紅蘿蔔  
少量鹽  
1個洋蔥，切塊  
2杯菜湯  
1瓣大蒜，切碎  
2根韭菜，切細  
1個蘋果，切塊  
1罐低脂椰奶

於大湯煲中加油，以中火拌炒紅蘿蔔和洋蔥，直至洋蔥變軟。加入薑蓉、葫蘆瓜和蘋果。炒香。加入菜湯和鹽，將火調低至中小火，煨煮45分鐘或直至蔬菜軟身。放入攪拌機發打。加入椰奶。加上梨和韭菜。

---

## 金黃蘿蔔湯

(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

3湯匙月桂葉  
2湯匙橄欖油  
¼茶匙黑胡椒  
2湯匙香芹  
2½杯紅蘿蔔，切塊  
1個洋蔥，切塊  
2瓣大蒜，切碎  
4人罐菜湯 (可用雞湯)

以平底鑊將油加熱。加入紅蘿蔔、洋蔥、大蒜和月桂葉。於另一個平底煲加湯煮滾。將煮滾的湯倒在蔬菜上，煨煮15分鐘或至軟身。離火，取出月桂葉。讓湯略為冷卻，然後倒進攪拌機，發打成細滑蓉狀。以胡椒調味。灑上香芹。

---

## 香焗四季豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1杯洋蔥，切塊  
3安士羊奶芝士  
3杯四季豆  
1杯蘑菇  
¼杯紅椒 (亦可選用黃椒或橙椒)  
4湯匙意大利黑醋  
3安士脫脂忌廉芝士

摘去新鮮四季豆的兩端，加入剛好覆蓋四季豆的水煮3分鐘。在玻璃焗盤中混合略煮過的四季豆、蘑菇和紅椒。與橄欖油、豉油或意大利黑醋翻拌，以375度烤15分鐘。於另一個高身平底煲中拌炒洋蔥至軟身轉深。將忌廉芝士和羊奶芝士混入四季豆、蘑菇和紅椒，以400度焗5–8分鐘，令味道更豐富。



---

## 亞洲風味四季豆沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1磅新鮮四季豆  
2湯匙米醋  
1湯匙特級初榨橄欖油  
1湯匙乾雪利酒  
2茶匙豉油  
1茶匙麻油  
1瓣大蒜，切碎  
¼茶匙黑胡椒  
1茶匙芝麻

切去四季豆兩端，用鑊加蓋蒸8分鐘。攪拌混合米醋、橄欖油、乾雪利酒、豉油、麻油、蒜蓉和胡椒，攪拌約1分鐘至乳化。放至一旁待用。於抹乾的小平底鑊中輕炒芝麻約1分鐘，間中攪拌，直至顏色微微變深，並發出芝麻香味。即時離火，放在一旁。當四季豆煮至軟身或又容易刺穿時，略以凍水沖洗，然後瀝乾。將四季豆上碟，與醬料翻拌混合。撒上芝麻即成。

---

## 杏仁伴四季豆

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

7人份

---

2磅四季豆  
¼杯杏仁片

切去四季豆兩端後蒸熟。放在碗內，撒上杏仁片。

---

## 香烤雜菜

(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)

食用份量按蔬菜量而定

---

任何蔬菜  
特級初榨橄欖油  
少量鹽和胡椒

預熱焗爐下火至高溫。在蔬菜上掃少量油，並以鹽和胡椒調味。以高溫烤焗至理想軟度。

---

## 蒜香羽衣甘藍

(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

---

5杯羽衣甘藍，切碎  
4瓣大蒜，切碎  
2湯匙特級初榨橄欖油

將菜葉從莖摘下，撕成小塊，棄掉菜莖。於大湯煲中加油，以中火加熱。拌炒蒜蓉約2分鐘至軟身。加入羽衣甘藍，再拌炒5分鐘或直至菜葉翠綠並軟身。

---

## 香烤意大利雜菜

(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

---

2個紅椒，切條  
1個意大利青瓜，切薄片  
1個紅洋蔥，切薄片  
8粒小蘑菇  
3個李型番茄，切成半吋塊狀  
3瓣大蒜，切碎  
3湯匙橄欖油  
3湯匙檸檬汁  
1茶匙羅勒  
½湯匙鹽

預熱焗爐上火至中高溫。在13x9x2焗盤外鋪上錫紙，根據盤形摺疊，然後取出錫紙盤，放到焗盤上。將蔬菜放在錫紙盤內。混好其餘材料，淋在蔬菜上。烤25–30分鐘。

---

## 香烤番茄配芝士釀蘑菇

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

4個番茄  
½湯匙意大利黑醋  
½湯匙橄欖油  
鹽和胡椒  
1瓣大蒜  
8粒蘑菇，去梗  
7安士脫脂乳清芝士(ricotta)  
2湯匙蒔蘿  
2湯匙香芹  
1個檸檬，榨汁並將半個刨皮

預熱焗爐至375度。在焗盤鋪上烘焙紙。將番茄放入焗盤，切開的一邊向上，淋上2茶匙醋和2茶匙油，並灑上少量鹽。焗20分鐘或直至軟身。同時，混合餘下的油和蒜蓉。在蘑菇頂部掃上蒜油，然後將蘑菇放在鋪有烤盤紙的焗盤上，頂部向上。焗20分鐘。將乳清芝士放入碗中，用叉子搗碎。加入蒔蘿、香芹、檸檬皮和檸檬汁。均勻混合，並以鹽和胡椒調味。將蘑菇翻轉，釀入乳清芝士。放回焗爐焗5分鐘，或直至芝士均勻熟透。將菠菜平均分到4隻碟上。放上蘑菇和番茄。淋上1茶匙餘下的醋。

---

## 香烤雜菜豆腐沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

2個紅椒，十字切成四份  
2個意大利青瓜，切薄片  
2個小茄子，打橫切薄片  
7安士蘑菇，切去梗的多餘部分  
4½安士粟米芯，打橫切半  
2½湯匙橄欖油  
13安士硬豆腐，印乾  
3½安士 夏威夷果仁

預熱焗爐至中溫。將紅椒、意大利青瓜、茄子、蘑菇和粟米芯放在大碗中。加2茶匙油，均勻翻拌。將紅椒放上烤爐，有皮的一邊向下，每邊烤4分鐘或直至皮開始微焦。放到碗內，以毛巾蓋上，放到一旁待涼。將意大利青瓜和茄子放在烤爐上，烤3分鐘或直至軟身。放至一旁。將蘑菇和粟米芯放到烤盤上。烤3–4分鐘。與其他蔬菜混合。在豆腐上掃1湯匙油。放在烤爐上，每邊烤4分鐘。切角後加入蔬菜中。紅椒冷卻後，去皮並將肉切成幼條。與其他煮好的蔬菜混合，並加入羅勒和果仁。翻拌混合。在另一個碗內混合餘下的油、醋和芥末，並加以調味。加入蔬菜翻拌。

## 滋味豆蓉湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1磅白腎豆  
¼安士西芹  
6杯低鹽菜湯 (或雞湯)  
1湯匙月桂葉，壓碎  
2杯西芹，切塊  
1個大洋葱  
½茶匙胡椒  
4杯水  
½茶匙鹽

水浸過豆2吋，浸過夜。將瀝乾的豆放入大湯煲中，加湯、水、洋葱、西芹和月桂葉。煮滾後調至細火，加上煲蓋 (不要蓋實) 煨煮約1小時，直至豆幾乎煮至軟身。拌入茄膏和鹽。繼續加上煲蓋 (不要蓋實) 煨煮30–45分鐘，直至豆熟透。取出並棄掉月桂葉。將一半打成蓉。拌入西芹和胡椒，再以細火煨煮。以鹽調味。

## 香草雜菜燴扁豆

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1杯意大利青瓜，切片  
1根葱  
2杯甜椒，瀝乾  
½茶匙奧勒岡葉  
¼茶匙百里香  
¾杯扁豆  
½杯菜湯 (或雞湯)  
4湯匙巴馬臣芝士  
2瓣大蒜，切碎  
1杯夏南瓜，切片

於較大的大的平底易潔鑊中煮滾湯和扁豆，間中攪拌。蓋上鑊蓋煨煮20分鐘。拌入意大利青瓜、南瓜、洋葱、香草和蒜蓉。煮滾。將火轉小，繼續煮5分鐘。拌入甜椒。打開鑊蓋，煮2–3分鐘至蔬菜軟身但仍脆口，而且稠度適中。

## 紅椒番薯青豆芝士焗蛋

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1湯匙橄欖油  
1個紅洋葱，切薄片  
1個紅椒，切條  
10安士番薯，切成半吋塊狀  
1瓣大蒜，壓碎  
1杯青豆  
½杯半乾番茄  
3安士菲達芝士(feta)  
食油噴霧  
7隻雞蛋  
½杯低脂奶

於鑊中加油，以中大火加熱。加入洋葱、紅椒、番薯和大蒜。拌炒5分鐘。加入青豆煮3分鐘。從爐火移開，放在一旁待涼。拌入半乾番茄和菲達芝士。在6個裝鬆餅焗盤上噴上食油。發打混合雞蛋和牛奶，以鹽和胡椒調味。將蔬菜平均分到焗盤上。均勻倒上蛋漿。焗20–25分鐘。先待10分鐘，才將焗蛋從焗盤取出。

## 日式雜菜沙律

(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湯匙紅酒醋  
¼杯白蘿蔔，切片  
¼杯紅皮小蘿蔔  
¼杯青瓜，切片去籽  
1杯水  
少量鹽  
¼杯紅蘿蔔，斜切成片狀

於碗內混合白蘿蔔、紅皮小蘿蔔、青瓜、紅蘿蔔和鹽。翻拌均勻，待20分鐘至2小時。於較小的高身平底鑊中，煮滾醋和水。離火，待涼。將蔬菜放進隔篩，輕輕按壓以瀝走水分。將蔬菜放回碗內。倒入混好的醋，翻拌均勻。以保鮮紙蓋好，冷藏至食用。

## 菠菜蘑菇洋葱伴扁豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

4杯菠菜  
1茶匙胡椒  
1湯匙眾香子粉  
¼茶匙鹽  
2湯匙橄欖油  
1杯洋葱  
½杯蘑菇，切片  
3杯水  
1杯糙米  
¾杯扁豆  
3瓣大蒜

將水加熱煮滾，加入鹽和扁豆，開蓋煨煮20分鐘。加入糙米煨煮20分鐘。加鹽、胡椒和眾香子粉。於煎鍋中加油，以中火燒熱。加入洋葱，拌炒至透明軟身。加入蘑菇和大蒜，煮至金黃色。加入菠菜煮至軟身。將扁豆舀進碗內，加上蔬菜，配沙律食用。

## 芝士焗通粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1杯洋葱，切粒  
1茶匙橄欖油  
4杯全麥通粉  
1杯脫脂茅屋芝士  
2湯匙全麥麵粉  
1茶匙黃芥末  
2杯低脂車打芝士  
1杯脫脂奶

預熱焗爐至350度，並於9x13吋玻璃焗盤噴上食油。於大湯煲中加水，加鹽煮滾。按指示煮通粉。沖洗並瀝乾。以攪拌機將茅屋芝士打成蓉。於細碗加入1杯奶、全麥麵粉和黃芥末，發打至細滑。以1茶匙油煮洋葱粒至軟身，然後拌入粉漿，煮至變稠。離火。拌入茅屋芝士、車打芝士碎、鹽和胡椒。拌入通粉後倒入玻璃焗盤。焗30分鐘至熟透並金黃色。食用前先待涼10分鐘。

---

## 椰菜花蓉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

¼杯脫脂奶  
1瓣大蒜  
1個椰菜花  
少量鹽和胡椒  
¼杯雞湯

將椰菜花煮至軟身。將大蒜烤至軟身。瀝乾椰菜花，與大蒜一同壓成蓉。加入鹽和胡椒調味，並可選擇加入奶或雞湯調味。

---

## 地中海夏日番茄

(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

---

5個新鮮番茄  
5個紅蔥頭，切碎  
½杯橄欖油  
¼杯意大利黑醋

將番茄去芯，切片後排好。將紅蔥頭灑到番茄上。發打混合油和醋，然後淋上番茄。待5分鐘即可食用。

---

## 中東沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1杯番茄，切塊  
2½杯檸檬汁  
2湯匙蔥  
1杯青瓜，切片  
½杯紅皮小蘿蔔，切片  
1杯青椒，切塊  
2杯鷹嘴豆  
¼茶匙胡椒  
¼湯匙芥末  
1湯匙紅酒醋  
¾杯橄欖油  
2湯匙香芹

於餐碗內混合醋、橄欖油、芥末、鹽、大蒜、檸檬汁和胡椒。攪拌混合。加入鷹嘴豆、番茄、青瓜、青椒、紅皮小蘿蔔、蔥和香芹。翻拌後冷藏2-4小時。加入檸檬汁，放在新鮮菠菜上食用。

---

## 迷你芝士薄餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1安士水牛芝士  
½茶匙奧勒岡葉  
8杯低糖番茄調醬  
4塊比得包

將比得包放入玻璃焗盤，比得包包面朝上。以上火烤1分鐘。從焗爐取出，翻轉。均勻分餘下材料，放到比得包沒有烤過的一邊上。放進焗爐，以上火烤1分鐘或至芝士溶化。即時食用。

---

## 藍芝士果仁香梨雜菜沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

8杯沙律菜  
1個梨，去芯切薄片  
½杯藍芝士碎  
¼杯碧根果仁  
覆盤子醋汁

將雜菜放於碗內。加入梨和藍芝士翻拌。灑上果仁並淋上醋汁。翻拌。

---

## 紅椒蘑菇雜燴

(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杯紅椒，切塊  
½磅蘑菇，切片  
1茶匙蒜蓉  
1茶匙百里香  
2湯匙雞湯  
1茶匙橄欖油

於鑊中加油，以中大火加熱，然後加入蘑菇。煮至蘑菇轉深色。加入紅椒煮3分鐘。加入鹽、胡椒、大蒜和香草，煮30秒後加湯。煮至水分蒸發。

---

## 椰菜牛油果沙律

(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

---

2湯匙豉油（或Bragg氨基酸醬油）  
1湯匙橄欖油  
1茶匙蜜糖  
½茶匙黑芝麻  
¼茶匙薑蓉  
¼茶匙辣椒粉  
少量鹽和胡椒  
牛油果  
½杯豆芽  
1根蔥  
1個墨西哥辣椒，切粒  
2杯椰菜

將椰菜放入大碗內。去掉蔥根，然後將蔥切碎。將辣椒去梗，打橫切開並將籽去掉，再切碎辣椒。加入蔥、辣椒、豆芽和椰菜，翻拌混合。於碗內加入豉油、油、薑、蜜糖、辣椒粉、鹽和胡椒，攪拌約1分鐘。淋在椰菜上。加上切片的牛油果，輕輕翻拌。

---

---

## 白豆沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

---

2 ½湯匙蔥，切碎  
1安士青檸汁  
1湯匙酸豆(caper)  
3杯紅椰菜  
½杯羅勒香草醬  
4杯煮熟的白豆 (如果是罐頭，請洗淨並瀝乾)

混合所有材料，待15分鐘即可食用。

---

## 墨西哥辣椒仙人掌沙律

(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隻醃墨西哥辣椒  
¼杯紅洋蔥，切碎  
1湯匙橄欖油  
1湯匙青檸汁  
1個大番茄，切片  
½杯香芹  
4塊仙人掌葉

將仙人掌葉放入碗中，加入香芹、洋蔥、油、醃墨西哥辣椒和青檸汁。翻拌混合。在每個碟上放一塊生菜，然後加上沙律。將番茄逐片排在碟邊。

---

## 香焗露筍

(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扎露筍，切去兩端  
3湯匙橄欖油  
1瓣大蒜  
½茶匙胡椒  
1湯匙檸檬汁  
1½湯匙巴馬臣芝士 (可略去)  
¼茶匙鹽

預熱焗爐至425度。將所有材料放入保鮮袋中，搖勻。焗15分鐘。灑上檸檬汁。

---

---

## 番茄白豆湯意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1杯洋蔥，切片  
4杯菜湯 (或雞湯)  
2瓣大蒜  
1茶匙迷迭香  
1杯紅蘿蔔，切塊  
½杯巴馬臣芝士  
2安士白腰豆  
1湯匙橄欖油  
1½安士全穀蝴蝶粉  
1杯罐頭羅勒大蒜奧勒岡葉番茄

於大湯煲中加油，以中大火煮熟。加入洋蔥、大蒜、迷迭香和紅蘿蔔煮5分鐘，間中攪拌，直至蔬菜變軟。加入湯和番茄煮滾。按指示煮蝴蝶粉。拌入意粉煮8分鐘或煮至煙韌。加入白腰豆，煮2分鐘或至蝴蝶粉煮好。舀到碗內，加上芝士。

---

## 青豆沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

---

1杯原味希臘乳酪  
½茶匙黃芥末  
6塊羅馬生菜  
2杯無鹽青豆  
少量鹽  
2隻雞蛋

煮熟罐頭青豆，隔去水分。焗熟雞蛋後切粒。待涼後即加入青豆。加入芥末調味。加入乳酪拌勻。將青豆舀到羅馬生菜上。

---

## 羅勒香草醬意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

---

2茶匙橄欖油  
1茶匙松子  
1湯匙巴馬臣芝士  
15塊新鮮羅勒葉  
4安士全麥意粉  
½杯番茄

按包裝指示煮意粉。除番茄外，將其他材料混合。加入意粉和切好的番茄拌勻。

---

## 香醃凍豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

2湯匙洋蔥乾片  
½湯匙大蒜粉  
½茶匙黑胡椒  
½茶匙白酒醋  
¼杯檸檬汁  
½茶匙蒔蘿葉  
½茶匙鹽  
2杯四季豆  
1杯黃色豆角  
½杯蘑菇

略蒸豆和蘑菇。混合所有材料，過夜冷藏。作冷盤食用。

---



---

## 牛油果番茄洋蔥茼蒿斑豆沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1/3湯匙黑胡椒  
2湯匙橄欖油  
2安士青檸汁  
1個牛油果，切粒  
1/2杯紅洋蔥，切碎  
1杯車厘茄，切細  
1/4茶匙鹽  
3杯斑豆，洗淨瀝乾  
1/4杯意大利黑醋  
1湯匙茼蒿葉，切碎

將斑豆洗淨並瀝水後，以廚房紙印乾，然後與意大利黑醋翻伴混合。將牛油果切粒，放在碗內。加入青檸汁翻拌。將洋蔥和茼蒿與醃製中的斑豆混合，然後用湯匙輕輕攪拌牛油果和番茄。淋上沙律上，以鹽和胡椒調味。

---

## 波特菇扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

---

1/2杯低脂水牛芝士  
1安士 意大利香料  
2瓣大蒜，切碎  
1茶匙胡椒  
2湯匙意大利黑醋  
2湯匙橄欖油  
1/2杯洋蔥，切碎  
4個波特菇  
1杯紅蘿蔔，切塊

拌炒紅蘿蔔、洋蔥和蘑菇梗至軟身。從鍋中倒出。拌炒菇身5分鐘，頂部向下。同時，混合油、醋、大蒜、意大利香料和胡椒。翻轉蘑菇。將紅蘿蔔和洋蔥均分到菇上。淋上少量油，再煮5分鐘。灑上低脂芝士。

---

## 波特菇番茄洋蔥墨西哥粟米餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

---

2安士青檸汁  
1/4杯墨西哥辣椒  
1/2杯洋蔥，切碎  
2個波特菇  
1/2杯番茄  
1塊墨西哥粟米餅  
2湯匙意大利黑醋  
1/2個牛油果

將蘑菇浸於醋內10分鐘。烤焗蘑菇，然後切片。在暖的墨西哥粟米餅上，加上蘑菇、番茄、洋蔥、胡椒和牛油果。擠上青檸汁。

---

## 簡易西班牙番茄凍湯

(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

---

8杯車厘茄  
1杯水  
2湯匙紅酒醋  
1茶匙洋蔥粉  
1/8茶匙大蒜粉  
1個青瓜，切塊  
1個青椒，切塊

除青瓜和青椒外，將其他材料混合。以攪拌機打成蓉，然後加入青瓜和青椒。冷藏2小時即可食用。

---

## 芝麻香烤西蘭花

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1磅西蘭花  
1湯匙芝麻  
1茶匙麻油  
1/4杯橄欖油  
1湯匙豉油

預熱焗爐至450度，然後烤焗西蘭花。將西蘭花切成2吋長塊狀。將西蘭花放入大碗內，除芝麻外，拌入所有材料。將一層材料鋪在焗盤上，烤10分鐘。輕輕攪拌，再烤5分鐘。同時，於抹乾的平底鑊中，以大火炒芝麻30–60秒。西蘭花焗好後，加入芝麻翻拌。

---

## 蒜香檸檬汁烤西蘭花

(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

---

2個西蘭花  
2茶匙橄欖油  
1茶匙海鹽  
1/2茶匙胡椒  
1瓣大蒜，切碎  
1/2茶匙檸檬汁

預熱焗爐至400度。於碗內翻拌西蘭花和橄欖油，加入鹽、胡椒和蒜蓉。將西蘭花均勻鋪在焗盤上。焗15–20分鐘。食用前先榨上檸檬汁。

---

## 香烤羽衣甘藍芋頭沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

---

2杯芋頭，切粒  
2湯匙橄欖油  
1個白洋蔥  
5杯羽衣甘藍  
1湯匙紅酒醋  
1茶匙百里香  
少量鹽和胡椒

預熱焗爐至400度。於碗內翻拌橄欖油和芋頭。以鹽和胡椒調味，然後均勻鋪在焗盤上。焗20–25分鐘。放入雪櫃，待涼至室溫。同時，於鑊中加油，以中火加熱。加入洋蔥和大蒜，煮約15分鐘至洋蔥微焦。拌入羽衣甘藍，煮至軟身。倒進碗內，放入雪櫃待涼至室溫。冷卻後，將芋頭、羽衣甘藍、醋和百里香放入碗內。以鹽和胡椒調味。

---

---

## 巴馬臣芝士炒雜菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

---

1湯匙檸檬汁  
1瓣大蒜  
½個洋蔥，切片  
1湯匙橄欖油  
¼杯巴馬臣芝士  
½杯蘑菇  
1杯菠菜

以油拌炒洋蔥和大蒜，煮至軟身。加入蘑菇煮熟。加入菠菜翻拌輕炒。灑上檸檬汁和巴馬臣芝士。

---

## 迷迭香蜜糖炒番薯甘筍

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

1茶匙橄欖油  
2個番薯，切成半吋塊狀  
3杯甘筍，切細  
½湯匙無鹽牛油  
1茶匙迷迭香  
1茶匙香芹  
1茶匙蜜糖

於煎鑊中加油，以中大火加熱，加入甘筍和番薯，然後灑上鹽和胡椒。拌炒約12分鐘，直至甘筍和番薯的邊緣深色。加入牛油、迷迭香、百里香和蜜糖，翻拌混合。以中火烹煮，攪拌至蔬菜軟身，並均勻沾上汁料。

---

## 香炒意大利青瓜

(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湯匙橄欖油  
½個中型紅洋蔥，切片  
4個大意大利青瓜  
2½杯蘑菇  
1個中型番茄，切片  
1瓣大蒜，切碎  
1茶匙意大利香料

於鑊將油加熱，以中火煮熟。加入洋蔥、鹽和胡椒，拌炒2分鐘。拌入意大利青瓜和蘑菇。當意大利青瓜變軟時，加入番茄、蒜蓉和意大利香料。煮至熟透。

---

## 香焗芋頭

(短期均速漸進飲食計劃在、長期持續維持飲食計劃)

8人份

---

¼茶匙黑胡椒  
¼杯巴馬臣芝士碎  
3個芋頭，切粒  
3瓣大蒜，切碎  
1茶匙月桂葉，弄碎  
½湯匙豆蔻  
1½茶匙百里香  
1安士低脂奶  
2½杯菜湯  
1杯洋蔥，切片

預熱焗爐至375度。在9x13吋焗盤噴上食油。於平底鑊中煮溶牛油，加入洋蔥煮至軟身，然後加入奶、菜湯、大蒜、百里香、豆蔻和月桂葉。煮至剩餘約3杯水分。取出月桂葉，加入芋頭、鹽和胡椒。煨煮約5分鐘，然後倒入9x13吋焗盤中。焗40分鐘，間中以焗盤中的汁料淋在芋頭上。灑上芝士，焗至溶化並金黃色。從焗爐取出，待5-10分鐘。注意：如芋頭已煮熟，將焗時間減少一半。

---

## 香煎葫蘆瓜伴腰豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

---

2瓣大蒜  
1½杯意大利青瓜  
¼杯茼蒿葉  
1隻墨西哥辣椒  
2杯腰豆  
1杯菜湯 (或雞湯)  
1杯葫蘆瓜，切粒  
1個黃色夏南瓜  
½杯洋蔥，切碎

除茼蒿外，於10吋易潔鑊中把所有材料加熱，之後轉細火。加蓋煨煮約7分鐘至蔬菜軟身。拌入茼蒿。

---

## 沙律小食

(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)

3人份

---

¾湯匙意大利香料  
¼杯馬蹄  
1杯蘑菇  
3杯西蘭花  
1杯西芹  
3杯椰菜花  
6粒黑橄欖

混合所有材料。攪拌。

## 惹味扁豆墨西哥粟米餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1¼杯生菜絲  
1湯匙橄欖油  
8安士阿斗波醬(adobo)  
2湯匙脫脂酸忌廉  
1杯啡扁豆  
1杯洋蔥，切碎  
2½杯菜湯  
1湯匙墨西哥粟米餅調味料  
8塊羅馬生菜  
¼杯低脂車打芝士碎

於大的鑊中，以中大火把油加熱。加入洋蔥和鹽，煮約4分鐘至軟身。加入扁豆和墨西哥粟米餅調味料。煮約1分鐘，讓香料出味而扁豆已乾身。加入菜湯，煮滾後轉細火，加蓋煨煮25–30分鐘至扁豆軟身。於碗內混合酸忌廉、辣椒和阿斗波醬。打開鑊蓋，再煮扁豆約7分鐘至混合物變稠。將扁豆壓成蓉，將¼舀到生菜上。加上酸忌廉、生菜絲和芝士各1茶匙。

## 辣烤蔬菜串

(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茶匙薑蓉  
2湯匙紅蔥頭  
4湯匙鼓油  
1茶匙米醋  
3湯匙芥花油  
½安士青檸汁  
¼茶匙紅辣椒碎  
1個黃色夏南瓜，切成1吋塊狀  
2個波特菇，去梗並十字切成四份  
1個紅椒，切成1吋塊狀

混合所有材料，加蓋冷藏醃20分鐘。將蔬菜串起。於烤爐噴上食油，以中大火烤焗約8–10分鐘，經常翻轉，直至蔬菜變軟並焦黃。

## 香辣摩洛哥鷹嘴豆扁豆湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1湯匙橄欖油  
1個大紅洋蔥  
3瓣大蒜，壓成蓉  
1吋大小新鮮薑塊，磨成蓉  
2茶匙孜然粉  
½茶匙辣椒粉  
½茶匙番紅花香料  
14安士意大利番茄  
4杯菜湯  
1杯扁豆  
1杯鷹嘴豆

於高身平底煲中把油，以中火加熱。加入蒜蓉和洋蔥，拌炒6–7分鐘。加入薑蓉、茺茜、孜然粉和辣椒粉，拌煮1分鐘。將番紅花連同浸泡的水、番茄、菜湯、扁豆和4杯水倒進煲中。加蓋煮滾。打開蓋，繼續加熱30分鐘。加入鷹嘴豆煮10分鐘或更長時間。離火，加入茺茜。

## 辣烤羽衣甘藍

(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

4杯羽衣甘藍，去梗切碎  
1湯匙橄欖油  
1湯匙辣椒粉  
¼湯匙鹽

預熱焗爐至400度。於碗內拌勻羽衣甘藍和橄欖油，翻拌混合。灑上香料後再翻拌。將羽衣甘藍均勻鋪在焗盤上。烤5分鐘，略為攪拌，然後再烤5–8分鐘，直至邊緣轉深色。

## 菠菜伴眉豆

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

½杯篩過的眉豆  
1湯匙橄欖油  
½杯洋蔥，切碎  
少量鹽  
1杯菠菜

混合菠菜和眉豆，煮滾並煮至眉豆軟身。加鹽調味，倒進笊箕中瀝乾。以橄欖油炒香洋蔥，當洋蔥變軟身時加入眉豆和菠菜。

## 菠菜焗千層麵

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

½茶匙胡椒  
2湯匙無鹽茄膏  
2杯菠菜，切細  
3杯罐頭番茄粒  
2湯匙橄欖油  
全麥千層麵  
3杯部分脫脂乳清芝士(ricotta)  
1杯蘑菇  
3杯低脂水牛芝士

預熱焗爐至375度。在13x9玻璃焗盤噴上食油。按包裝指示煮千層麵。在焗盤中分開鋪上麵條，避免互相重疊沾在一起。於高身平底煲中把油，以中火加熱。加入大蒜拌煮約2分鐘至略呈金黃色。加入番茄(連水)、茄膏、羅勒、奧勒岡葉和胡椒。開蓋煨煮10分鐘。製作餡料：於大的平底鑊中加油，以中火加熱。加入洋蔥加蓋煮3分鐘，經常攪拌。加入蘑菇加蓋煮約5分鐘，經常攪拌。加入大蒜煮2分鐘。加入菠菜，加蓋煮約4分鐘至軟身。以鹽和胡椒調味。製作千層麵：將½杯混合物鋪在玻璃焗盤底部。放上麵條。塗上一半混好的乳清芝士，以及一半混好的菠菜蘑菇餡料。舀上½醬料。重複步驟，直至用完所有材料。蓋上焗40分鐘或至熟透。灑上餘下芝士，焗至芝士溶化。

## 覆盤子核桃菠菜沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

8杯菠菜  
1杯覆盤子  
½杯核桃  
¼杯洋蔥  
¼杯低脂菲達芝士(feta)

除菲達芝士外，將所有材料放在碗內，淋上任何低糖醬汁。灑上芝士即可食用。

---

## 清蒸雅枝竹

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

2個雅枝竹  
2湯匙牛油  
2瓣大蒜  
少量鹽和胡椒

在煲中加入少量水，以大火煮滾。同時，切去雅枝竹的梗和外面較硬的葉。將少量牛油和蒜片加入雅枝竹葉中。水煮滾後，放入蒸籠，將雅枝竹放入籠內。蓋上煲蓋，蒸20分鐘至雅枝竹軟身。

---

## 香炒雜菜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

羅馬生菜或波士頓生菜  
2湯匙芝麻  
¼杯露筍  
½杯西蘭花  
3湯匙橄欖油  
¼個洋蔥，切成½吋塊狀  
½個黃番茄，切塊  
1個青椒，切幼條  
1個紅蘿蔔，切片  
½茶匙大蒜，切碎  
1個波特菇

於鑊中加1湯匙油，以大火煮至幾乎冒煙。加入紅蘿蔔、青椒和洋蔥。煮幾分鐘後離火。加1湯匙油於鑊中加熱，加入番茄、西蘭花、露筍和蒜蓉。炒約3分鐘至爽脆。混合其他煮好的蔬菜。燒熱餘下的油，加入蘑菇炒2分鐘。在所有蔬菜上灑上芝麻，以生菜包裹食用。

---

## 烤釀雜菜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯薏米  
½杯藜麥  
1個茄子，打橫切半  
6個藤蔓番茄  
1湯匙橄欖油  
1個洋蔥，切碎  
1根西芹，切塊  
2瓣大蒜  
2茶匙孜然粉  
1湯匙薄荷  
1個意大利青瓜，切塊  
1湯匙松子和南瓜籽  
1茶匙香芹  
1茶匙檸檬皮  
1茶匙奧勒岡葉

薏米和藜麥加3杯水煮滾。加蓋煨煮30分鐘，或直至薏米和藜麥變軟。舀出茄子肉，留下½吋厚的外殼。在內面灑上鹽和胡椒，翻轉放在廚房紙上，瀝走苦汁。將茄子肉切粒。預熱焗爐至350度。將2個番茄去籽。切去另外4個番茄的頂部，舀走果核，留下外殼。於炒鑊中以中小火把油加熱。倒入洋蔥和西芹煮5分鐘。加入大蒜、孜然粉、奧勒岡葉和意大利青瓜，煮1分鐘。加至中大火，加入切好的茄子和意大利青瓜，煮3分鐘。加入瀝乾的薏米和藜麥、番茄、松子、南瓜籽、薄荷、香芹和檸檬皮，並加以調味。洗淨並印乾茄子殼。釀入混好的餡料，放在掃上油的焗盤，烤30分鐘。

---

## 夏日沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

10粒罐頭特大橄欖  
4湯匙低糖意大利沙律汁  
1杯西芹，切塊  
1杯紅蘿蔔，切塊  
½杯青椒，切塊  
1杯西蘭花，切細  
1杯椰菜花，切細  
1杯紅腰豆  
1杯鷹嘴豆  
1杯洋蔥，切塊

西蘭花和椰菜花煮至爽脆。瀝乾水分，於大碗中與其他材料混合。謹記洗淨並瀝乾紅腰豆和鷹嘴豆。加入沙律汁攪勻。食用前冷藏最少1小時。

---

## 番薯大蔥雜菜湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

2安士香芹  
2瓣大蒜  
4杯番薯，切塊  
1杯小椰菜  
½杯西芹，切塊  
½茶匙奧勒岡葉  
2杯水  
½茶匙胡椒  
2茶匙橄欖油  
1個黃洋蔥，切塊  
2杯大蔥

於較大的易潔鑊中加油，以中大火拌炒洋蔥、西芹、大蒜、½茶匙胡椒和½茶匙鹽，煮約6分鐘。避免材料煮焦。同時，於大湯煲中加湯、水、奧勒岡葉和番薯。加蓋煮滾。煮滾後，加入炒好的蔬菜、大蔥、小椰菜、香芹、鹽和胡椒。加蓋煨煮25分鐘，直至番薯非常軟身。離火，將番薯部份輕壓成蓉。

---

## 香焗番薯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

5湯匙牛油  
¼茶匙黑胡椒  
½茶匙豆蔻  
2茶匙肉桂粉  
½杯碧根果仁，切細  
3個番薯  
1隻雞蛋  
¼杯Splenda代糖

用刀於番薯表面刺穿幾次，然後視乎大小而定，以400度烤45–60分鐘至軟身。配料：以攪拌機將1杯碧根果仁打成粉狀。加入Splenda代糖、1茶匙肉桂粉、少量鹽和2湯匙牛油，攪拌至完全拌勻。加入餘下的碧根果仁，用手拌勻。番薯煮10–15分鐘。切開並舀出番薯肉。將番薯肉放入攪拌機，加入3湯匙牛油攪拌。亦可使用薯蓉壓，但如使用攪拌機，番薯蓉會更加細滑。加入餘下調味料（1茶匙豆蔻、鹽和胡椒）。將番薯放入塗上牛油的玻璃焗盤，撒上碧根果仁配料。以375度焗至表面金黃色。



## 番茄汁煮天貝

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1湯匙芥花油  
1包非基因改造/有機天貝  
½個洋蔥，切粒  
紅椒和青椒各½杯，切塊  
2安士低脂芝士碎  
14安士罐頭番茄粒  
2茶匙蒜蓉  
2湯匙墨西哥辣椒  
2茶匙辣椒粉  
1茶匙孜然粉  
½茶匙鹽

於平底鑊中以中大火把油加熱。加入甜椒和洋蔥拌炒3分鐘，不停攪拌。加入番茄、墨西哥辣椒、辣椒粉、孜然粉、鹽和胡椒，攪拌混合。加蓋煮8分鐘。打開鑊蓋，加入天貝。再蓋上鑊蓋煮3分鐘。將天貝放於淺碗，伴以低脂芝士食用。

## 番茄羅勒湯

(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)

3人份

2湯匙紅酒醋  
5湯匙橄欖油  
6塊新鮮羅勒葉  
1½茶匙乾羅勒  
1杯番茄  
½茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
2瓣生大蒜  
1杯青瓜，切塊

於高身平底煲中加入番茄（連籽和汁）、大蒜、羅勒葉、油、醋、鹽和胡椒。煮熟至150度，但不要煮滾。離火，倒入開口不太小的笊箕中，去除番茄籽和皮。放入雪櫃冷藏。加以調味。上碟：將青瓜放入碗內，舀上湯並撒上切碎的羅勒。

## 托斯卡尼焗意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1杯全麥通粉  
14安士白豆  
2個李型番茄，切粒  
3安士菜湯  
2個紅蘿蔔，切塊  
2安士希臘橄欖  
1茶匙奧勒岡葉  
1茶匙羅勒  
鹽和胡椒

將通粉放入可進焗爐的碟內。加入番茄、紅蘿蔔、西芹、豆、香草、湯和鹽。混合材料。加水，直至幾乎覆蓋通粉。加蓋覆蓋通粉，以380度焗25分鐘。攪拌材料，再放回焗爐，蓋上焗20分鐘。焗好前5分鐘拿開蓋子。

## 托斯卡尼香煎蔬菜

(短期均速漸進飲食計劃、長期持續維持飲食計劃)

2人份

½杯紅椒  
¼杯意大利青瓜  
¼茶匙胡椒  
2湯匙迷迭香  
½杯西芹  
2茶匙橄欖油  
¼杯番茄  
½杯洋蔥，切塊  
¼杯低脂水牛芝士碎  
1杯菠菜，切細  
1¼杯紅腰豆

於鑊中以中大火把油加熱。加入意大利青瓜、洋蔥、西芹、紅椒、奧勒岡葉和大蒜。拌炒10分鐘。拌入番茄、豆、迷迭香，煮5分鐘。加入菠菜、鹽和胡椒，煮1分鐘或直至菠菜變軟。灑上芝士，待1-2分鐘至芝士溶化。離火，拿掉迷迭香。

## 香焗番薯角

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

10人份

2湯匙無鹽牛油  
½杯核桃，切細  
½杯無糖小紅莓  
5杯番薯，切角

預熱焗爐至324度。洗淨番薯，以叉子刺滿孔。焗1小時15分鐘。放在一旁待涼。將番薯打橫切半。以湯匙舀出番薯肉，留下¼-½吋於皮上。將番薯放在碗內。壓成細滑蓉狀。拌入小紅莓醬、小紅莓、牛油和鹽。混好後釀回番薯殼中。放入玻璃焗盤，釀餡的一邊向上，灑上核桃。焗25分鐘或至熟透。

## 全素辣椒雜燴

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2杯生斑豆  
1½杯生皇帝豆  
2杯粟米  
1杯紅洋蔥  
½茶匙胡椒  
1杯牛油果，切粒  
¼杯辣椒粉  
2杯新鮮莎莎醬

除牛油果和洋蔥外，將所有材料放入慢燉鍋。以細火煮4-6小時。最後加上牛油果和紅洋蔥。

---

## 全素香辣西班牙番茄凍湯

(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)  
2人份

---

2安士青檸汁  
2湯匙檸檬汁  
4棵新鮮茼蒿  
2杯蔥  
1湯匙墨西哥紅辣椒醬(chipotle)  
3杯番茄汁  
½杯青瓜  
1個青椒  
1安士扁洋蔥(Cipollini)  
1½杯車厘茄

混合即成。

---

## 全素蔬菜咖哩

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)  
6人份

---

2湯匙咖哩粉  
1杯意大利青瓜，切塊  
1杯洋蔥，切塊  
5杯椰菜花，切塊  
2杯四季豆  
1杯黃色夏南瓜  
1½杯芋頭  
1½杯低糖番茄調醬  
6杯低脂椰奶

於深平底鍋中混合椰奶、番茄調醬和咖哩粉。煮滾，然後轉細火煨煮。加入蔬菜煮30-45分鐘，或直至蔬菜軟身。

---

## 蔬菜薄餅

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)  
4人份

---

¾杯罐頭番茄調醬  
8粒希臘橄欖，切片  
½茶匙大蒜粉  
½茶匙羅勒  
½茶匙奧勒岡葉  
½湯匙鹽  
6粒蘑菇，切片  
1個茄子，去皮切成¼吋厚片  
4安士低脂水牛芝士

在茄子兩邊灑上鹽，待20分鐘減少苦味。將番茄調醬與香草和香料混合。將切片的茄子放在焗盤上，加上番茄調醬、橄欖和蘑菇。灑上芝士，以350度焗20分鐘，或直至芝士呈金黃色。

---

---

## 雜菜湯

(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

---

3½杯罐頭番茄  
1個紅洋蔥，切粒  
1杯波特菇，切粒  
2杯雪藏雜菜  
1茶匙大蒜粉  
1茶匙羅勒葉

於湯鍋內混合所有材料。煮滾後轉細煮15分鐘。

---

## 素菜墨西哥粟米餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)  
1人份

---

⅛茶匙胡椒  
½瓣大蒜  
¼杯紅椒  
⅛茶匙奧勒岡葉  
¼杯洋蔥  
1湯匙橄欖油  
2湯匙芝士碎  
¼杯紅腰豆  
2杯蘑菇  
1湯匙脫脂酸忌廉  
1塊高纖全穀墨西哥粟米餅

於鑊中把油加熱後加入洋蔥和大蒜。拌炒2分鐘。加入蔬菜，炒至軟身。離火待用。洗淨腰豆，用叉子壓成蓉。加到蔬菜中，攪拌煮熟。將部分放在烘暖的高纖全穀墨西哥粟米餅上。最後加上芝士和酸忌廉。

---

---

## 熱拌西柚藜麥沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)  
4人份

---

⅛茶匙胡椒  
3杯西柚，連汁(約3個西柚)  
¼杯葵花籽  
½茶匙白酒醋  
½杯紅洋蔥  
4杯菠菜  
¼杯低脂菲達芝士(feta)  
1杯藜麥  
2湯匙橄欖油

按包裝指示煮藜麥。離火，蓋上鍋蓋待5-10分鐘(所有水分應被吸收)。同時，於大碗內混合菠菜和紅洋蔥。切去西柚頂和底部，直至看到果肉。直立放好西柚，沿著西柚弧度，用削皮刀從頂到底削去西柚皮，去除所有白色部分。在去皮的西柚，下面放一個碗，用刀沿著膜衣切向中心，切出果肉。讓西柚汁滴進碗中，果肉則放在一旁備用。重複處理第二個西柚。處理第三個西柚時，取出⅓果肉，餘下的於碗內榨成果汁。用叉舀走核和果肉。在有蓋的玻璃瓶中混合2湯匙西柚汁、芥花油和醋，加入鹽，蓋好後搖至乳化。將約¾的沙律汁淋上菠菜和洋蔥，然後以胡椒調味，翻拌混和。將混好的菠菜分到4隻碟上，在上面加上¼藜麥和西柚肉，輕輕翻拌。灑上葵花籽和菲達芝士。最後淋上餘下的沙律汁。

---

---

## 意大利青瓜船

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

---

如使用無穀蔬菜餅，這食譜適用於速效減重飲食計劃

2安士脫脂乳清芝士(ricotta)

2個大型意大利青瓜

¼杯低糖意粉醬

1茶匙橄欖油

2塊蔬菜餅

將焗架置在焗爐中央，然後調至上火高溫。將意大利青瓜打橫切半，去除瓜核。在意大利青瓜上塗抹橄欖油，然後以鹽和胡椒調味。放在焗盤上，切開的一邊向上。將弄碎的蔬菜餅放在切半的意大利青瓜上。以上火烤8分鐘。煮熱意粉醬，舀上意大利青瓜船上。最後加上芝士。

---

## 墨西哥風味意大利青瓜

(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)

10人份

---

¼杯植物油

1個意大利青瓜，切薄片

1個洋蔥，切塊

1個紅蘿蔔，切絲

¾杯西芹，切塊

½杯青椒，切成短幼條

½茶匙鹽

¼羅勒

½杯La Victoria微辣調味醬

2茶匙芥末

1杯番茄，切塊

於大煎鍋中，混合前8種材料。加蓋以中大火煮5分鐘。拌入微辣調味醬和芥末，放上番茄塊。開蓋煮5分鐘或至熟透。

---

## 意大利青瓜番茄焗蔬菜

(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個洋蔥，切片

1個番茄，切大塊

1湯匙橄欖油

¾茶匙檸檬胡椒

½茶匙奧勒岡葉

¼茶匙鹽

2個意大利青瓜，切小塊

預熱焗爐至450度。將蔬菜放在一塊錫紙中間。加上油和調味料。拉起錫紙各邊，在上方摺合，並封好兩邊，在上方留有空間，像帳幕一樣。焗20-25分鐘。