

速效減重飲食計劃

食譜

目錄

前菜

- 5 雅枝竹炒四季豆
番紅花杏仁炒雅枝竹
露筍配藍芝士醬
露筍佐核桃
車厘茄牛油果沾醬
酸辣湯
- 6 紅椒核桃沾醬
蘑菇醬
香辣牛油果乳酪醬
香辣枝豆芫茜醬
炸豆腐
番茄大蒜四季豆
紅蔥頭鮮羅勒伴番茄
- 7 波特菇伴火箭菜
意大利青瓜配藍芝士
意大利青瓜配羊奶芝士

甜品、醃料和醬汁

- 車厘子黑莓奶昔
藍莓奶昔
藍莓芝士蛋糕
椰子馬卡龍

- 8 朱古力雪糕
細滑香蕉蛋糕
藜麥布甸
蛋奶酒布甸
杏仁鮮果沙律
熱朱古力
果仁焗蘋果

- 9 羽衣甘藍脆片
無糖無麩質杏仁曲奇
意大利青瓜麵包
藍芝士醬
柑橘香醋
香橙八角醋汁
士多啤梨沙律汁

- 10 檸檬番茄沾醬

雞蛋和早餐菜式

- 露筍粟米奄列
無穀類蛋白質班戟
露筍意式菠菜焗蛋
燈籠椒奄列
西蘭花芝士奄列

- 11 雞肉蔬菜焗蛋
簡易菠菜洋蔥焗蛋 – 6天的早餐！
雞蛋沙律
鮮茄菲達芝士煎蛋
菠菜蘑菇焗蛋
蛋白質班戟 – 2
羊奶芝士炒蛋
青瓜雅枝竹芝士鬆軟奄列

- 12 番茄蘑菇奄列
雜菜奄列配火雞煙肉
野菌香草奄列
意大利青瓜煎餅

牛肉

- 烤牛肉蔬菜串
燉牛肉
牛扒黑豆牛油果沙律

- 13 芝士焗牛肉
黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎
藍芝士牛扒
希臘肉丸
希臘牛肉蔬菜卷
青豆煙肉湯

- 14 莎莎醬烤西冷牛扒
意大利青瓜麵配肉丸
傳統辣椒煮牛肉
彩椒煮牛扒
慢燉牛肉
鍋燉牛肉
香烤牛腩排

- 15 釀青椒
牛柳配莎莎醬

家禽和豬肉

- 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

- 16 焗釀雞卷
雞肉沙律南瓜船
牛肝菌煮雞片
雞肉伴意大利黑醋
香濃忌廉青檸雞
鄉村風味豬肋骨

目錄

17	泰式羅勒雞肉 簡易茄子雞肉 惹味香雞 四季豆卷 香辣烤雞伴紅椒與意大利青瓜 香草烤雞	24	鮮橙茴香烤羅非魚 三文魚香草意粉 鮮蝦通粉沙律 香醋蝦沙律 煙三文魚慕絲 泰式椰香蝦湯
18	香辣烤雞 香檸羅勒雞 香檸雞 香檸酸豆雞 摩洛哥蔬菜焗雞肉 蘑菇瑞士芝士火雞肉餅	25	泰式惹味香烤魷魚 香烤羅非魚配乳酪汁 吞拿魚生菜杯 吞拿魚沙律 番茄酸豆燴鱈魚 日式芥末薑蓉吞拿魚扒
19	果仁香煮咖喱雞 豬柳伴藏茴香酸菜 覆盆子雞肉沙律 橄欖菲達芝士風乾番茄烤雞 烤火雞 意大利青瓜番茄松子炒雞肉	26	檸香紅鯛魚配蘑菇 蔬菜和蔬菜伴碟 杏仁片炒西蘭花 雅枝竹炒四季豆 番紅花杏仁燴雅枝竹 亞洲風味炒意大利青瓜 醋香露筍紅椒
20	蘑菇洋蔥燴雞 五香豬里脊肉 煙肉伴夏南瓜 烤雞沙律 泰式炒雞肉 火雞辣椒肉餅	27	蒜香洋蔥煮露筍 番茄濃醬西蘭花 蒜香小棠菜 意大利黑醋拌羽衣甘藍 小紅莓紅菜頭火箭菜沙律 香炒西蘭花
21	醬汁焗火雞 火雞腸肉餅 火雞湯伴墨西哥粟米餅	28	椰菜花西班牙飯 蒜香牛油腰果炒西蘭花 濃香牛油小椰菜 牛油杏仁炒雜菜 莞茜檸汁紅蘿蔔沙律 椰菜花湯
海鮮	照燒三文魚 香烤比目魚配茄子沙律 加勒比海風味蝦仁 中式椰菜蒸鱸魚	29	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 羅勒番茄凍湯 香辣鄉村蔬菜雜燴
22	羅勒醬煮鱈魚 蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚 簡易蝦仁小炒 簡易羅非魚蔬菜包 橙香番茄焗魚柳 薑蓉鮮蝦炒時蔬	30	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 秋葵伴番茄 蒔蘿青瓜沙律
23	香烤左口魚配芒果柑橘醬汁 香烤三文魚配菠菜鮮茄 香烤吞拿配莎莎 鮮蝦蟹肉沙律 海鮮醬煎帶子配香烤意大利青瓜 巴馬臣芝士香蝦伴雜菜 香煎三文魚配薑蓉薄荷莎莎		

目錄

32	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 醬香焗茄子	39	香炒雜菜 番茄汁煮天貝 番茄羅勒湯 全素香辣西班牙番茄凍湯 全素蔬菜咖哩 雜菜湯
33	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 清新夏日蔬菜雜燴 田園雜菜包	40	蔬菜薄餅 墨西哥風味意大利青瓜 意大利青瓜番茄蔬菜包
34	田園雜菜湯 蒜香羽衣甘藍 薑蓉蘿蔔湯 杏仁伴四季豆 金黃蘿蔔湯 香焗四季豆		
35	亞洲風味四季豆沙律 香烤雜菜 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 香草雜菜燴扁豆 地中海夏日番茄		
36	日式雜菜沙律 椰菜花蓉 地中海夏日番茄 藍芝士果仁香梨雜菜沙律 紅椒蘑菇雜燴 椰菜牛油果沙律 墨西哥辣椒仙人掌沙律		
37	香焗露筍 青豆沙律 波特菇扒 簡易西班牙番茄凍湯 芝麻香烤西蘭花 蒜香檸汁烤西蘭花 巴馬臣芝士炒雜菜		
38	香炒意大利青瓜 沙律小食 辣烤蔬菜串 辣烤羽衣甘藍 覆盤子核桃菠菜沙律 清蒸雅枝竹		

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安士雅枝竹芯，洗淨、瀝乾水分並切成四份
- ¼湯匙鹽
- ⅛茶匙胡椒粉
- ¼巴馬臣芝士碎（排毒或擊退脂肪飲食計劃：請省略此食材）

四季豆放入蒸籠。將蒸籠放入深平底鍋中，隔1吋滾水蒸煮。蓋上鍋蓋，蒸6–8分鐘或直至四季豆變軟。起鍋備用。在不沾煎鍋中以橄欖油拌炒洋蔥和大蒜至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒粉和四季豆。以小火炒拌，直至一切均勻加熱。

番紅花杏仁炒雅枝竹

(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)
8人份

- 1杯無花果乾
- 1杯水，煮滾
- ¼茶匙番紅花香料
- 4磅嫩雅枝竹，切半並去掉中間帶刺部分
- ½杯杏仁
- ¼杯白酒醋
- 1茶匙辣椒粉
- ¼湯匙鹽

將無花果放在碗內，並以滾水浸泡。讓無花果發脹5分鐘，然後拿出。將¼茶匙番紅花加入餘下的滾水中，浸泡5分鐘。在平底鑊中，以中高火將油煮熟，加入雅枝竹翻拌，直至它們被油覆蓋。加入番紅花水和鹽。煮滾，然後調至中小火，蓋上鑊蓋煨煮約8分鐘，直至雅枝竹變軟。拿出雅枝竹，並調至中大火。加入無花果、杏仁、白酒醋和辣椒粉。炒拌食材，直至水分完全蒸發。起鍋並倒出，待5分鐘即可食用。

露筍配藍芝士醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
2人份

- 1杯露筍
- ½安士藍芝士碎
- 1½安士低脂淡奶
- 少量鹽
- 2安士脫脂忌廉芝士

在細小的平底鑊內，以少量水分烹煮露筍至開始軟身。同時，在另一個平底鑊中以小火攪拌忌廉芝士、牛奶和鹽，直至變得細滑。加入藍芝士攪拌，確保一切均勻加熱。瀝乾露筍，淋上醬汁。

露筍佐核桃

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1扎露筍
- 2湯匙特級初榨橄欖油
- 少量鹽
- ½杯核桃，約略切碎

預熱焗爐至400度。將露筍一根根排好在淺身玻璃焗盤上。在露筍上灑上橄欖油後滾動露筍，讓露筍均勻沾上橄欖油。撒上鹽。視乎露筍粗幼而定，用焗爐焗7–14分鐘。將露筍烤至脆口。從焗爐取出露筍和核桃。在露筍撒上Gorgonzola芝士和烤核桃。室溫享用，風味最佳。

車厘茄牛油果沾醬

(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)
2–4人份

- 1個檸檬
- 1杯牛油果，切粒
- 1杯洋蔥，切碎
- 1隻墨西哥辣椒，切碎
- 1瓣大蒜，切碎
- ½杯車厘茄
- ¼杯芫茜葉，切碎
- 少量鹽

在碗內榨出檸檬汁。切開牛油果，去核。去皮。將牛油果放到檸檬汁中搗碎，但保留部分塊狀以增加口感。加入車厘茄、洋蔥、大蒜、芫茜葉和墨西哥辣椒，均勻混合。蓋上保鮮紙，並按下至貼近牛油果醬表面。可立即食用或先冷藏數小時。

酸辣湯

(7日排毒計劃、14日密集燃脂飲食計劃、短期加速衝刺飲食計劃、短期均速漸進飲食計劃、長期持續維持飲食計劃、第二階段)
4人份

- 5杯低鹽雞湯
- ½杯蘑菇
- 1根蔥
- 2塊雞胸
- 1湯匙鼓油
- ½–1湯匙辣椒醬
- 1個蛋白
- ⅙茶匙胡椒
- ½杯竹筍
- ⅔茶匙米醋
- 1茶匙薑蓉

在深平底鑊中混合雞湯、蘑菇和薑蓉。煮滾。。放入雞胸，開蓋煨煮10分鐘。放入竹筍，煨煮5分鐘。加醋、豉油、辣椒醬和胡椒後煮滾。將蛋白倒入湯中，立即攪拌（會形成蛋花）。加入洋蔥攪拌。再次煮滾。蓋上鍋蓋煨煮，直至上碟。

紅椒核桃沾醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1湯匙孜然粉
- ½湯匙紅辣椒碎
- ½湯匙胡椒
- ¼杯香芹
- ½杯核桃
- 2茶匙覆盆子醋
- 2湯匙橄欖油
- 2杯紅椒
- 鹽

以中大火燒熱鑊，加入核桃，煮至微焦。離火，待涼。除香芹外，將所有食材以攪拌機攪碎。最後灑上香芹。配切塊蔬菜沾點食用。（注意：需先炒香紅椒，並去皮去核。）

蘑菇醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
8人份

- 1安士脫脂忌廉芝士
- ½湯匙紅蔥頭
- ½湯匙胡椒
- 2杯香芹
- 2安士乾雪利酒
- 2湯匙橄欖油
- 1個意大利青瓜，打橫切成1吋厚片狀
- 3½杯白蘑菇，切碎

在煎鍋中燒熱橄欖油，放入紅蔥頭煮至軟身。加入蘑菇，煮到水分蒸發。將一半蘑菇加入忌廉芝士和雪利酒，以攪拌機混合。打至細滑後，加入另一半蘑菇、香芹、鹽和胡椒混合。放在生意大利青瓜片上食用。

香辣牛油果乳酪醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
8人份

- ¾杯原味希臘乳酪
- ½湯匙鹽
- 1湯匙孜然粉
- 2湯匙紅洋蔥
- 1安士青檸汁
- 1杯墨西哥辣椒
- 3個牛油果
- 1瓣大蒜，切碎
- 3湯匙芫茜

混合所有材料，即可食用。

香辣枝豆芫茜醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
12人份

- ¼湯匙胡椒
- 8安士低脂酸忌廉
- 1杯芫茜葉
- 1個紅椒
- 3湯匙低脂蛋黃醬
- 3根蔥
- 2安士青檸汁
- 2杯枝豆，去殼
- 1湯匙橄欖油
- 3湯匙紅酒醋

以攪拌機混合所有流質食材。打至細滑。加入餘下蔬菜食材，間斷攪拌以留有部分塊狀食材。

炸豆腐

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1磚豆腐
- 1湯匙特級初榨橄欖油

將豆腐切成¼吋厚片狀。可使用芝士切片器來切豆腐。油炸至酥脆。

番茄大蒜四季豆

(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)
4人份

- 4瓣大蒜，切蓉
- ½杯洋蔥，切碎
- 1磅四季豆
- 4茶匙橄欖油
- 1茶匙鹽
- 3湯匙茄膏
- 1杯車厘茄

將四季豆洗淨瀝乾。炒洋蔥，然後加入四季豆、大蒜和鹽。以中大火炒5分鐘或至洋蔥轉深色。倒入茄膏和車厘茄攪拌。加水至剛好覆蓋四季豆。蓋上鑊蓋，煮30分鐘。撈起四季豆，這時鍋內應剩餘25%水。嚐嚐四季豆，決定是否還要去掉更多水分。

紅蔥頭鮮羅勒伴番茄

(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、21日挑戰第一階段、第二階段)
4人份

- ½湯匙橄欖油
- ½湯匙紅酒醋
- 1顆紅蔥頭，切碎
- 4個番茄
- ¼茶匙鹽
- 胡椒
- 5塊新鮮羅勒葉，撕碎

將番茄切成¼吋厚，以扇狀方式排在碟上。均勻地撒上鹽和胡椒。灑上橄欖油和醋，再放上羅勒與紅蔥頭碎，即可食用。

波特菇伴火箭菜

(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)
2人份

- 1湯匙橄欖油
- ½個小洋蔥，切粒
- 2瓣大蒜，切碎
- ⅓茶匙乾紅辣椒碎
- 1杯波特菇，切粒
- ¼杯乾雪利酒
- ¼杯菜湯
- 4杯火箭菜
- ⅓茶匙胡椒

在煎鑊內以中火煮熱橄欖油。加入洋蔥與大蒜，煮5分鐘。加入乾紅辣椒碎和蘑菇拌炒，讓蘑菇每面都沾上橄欖油並開始變軟。倒入雪利酒和菜湯。以小火煮到水分剩一半。加入火箭菜至煮軟。以黑胡椒調味後，立即上碟食用。

意大利青瓜配藍芝士

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 2湯匙橄欖油
- 2個意大利青瓜，切半
- 1瓣大蒜，切碎
- 1個番茄，切粒
- ¼杯藍芝士碎

在煎鑊中以中大火燒熱橄欖油。將意大利青瓜與大蒜放入煎鑊，然後蓋上鑊蓋。將意大利青瓜煮約5分鐘至軟身。倒入番茄，攪拌直到熟透。離火，灑上芝士。蓋上鑊蓋，待芝士軟化後即可食用。

意大利青瓜配羊奶芝士

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1湯匙橄欖油
- 1湯匙牛油
- 1瓣大蒜，切碎
- ¼杯紅蔥頭
- ½茶匙乾紅辣椒碎
- ½杯菜湯
- 2個大意大利青瓜
- ¼杯羅勒
- 2½安士硬身羊奶芝士
- 鹽和胡椒

在煎鑊內以中火燒熱橄欖油和牛油，直至牛油溶化。加入紅蔥頭拌炒，煮約5分鐘至軟身。加入大蒜和乾紅辣椒碎拌炒，煮約3分鐘。加入菜湯和意大利青瓜，煮約4分鐘。離火。以鹽和胡椒調味，並灑上羅勒和芝士。

甜品、醃料和醬汁

車厘子黑莓奶昔

(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匙TLS高纖維蛋白營養飲品，雲呢拿味
- ½杯車厘子，去核
- ½杯黑莓
- ½杯水或低脂奶

混合所有材料，加冰（冰越多，奶昔越濃稠）以攪拌機打至細滑。

藍莓奶昔

(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匙TLS高纖維蛋白營養飲品，雲呢拿味
- 1杯黑莓
- 1杯無糖杏仁奶或米漿

混合所有材料，加冰以攪拌機打至細滑。

藍莓芝士蛋糕

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- ¼杯碧根果仁
- ¼杯杏仁
- 1湯匙橙皮
- ¾杯藍莓
- 1杯部分脫脂乳清芝士(ricotta)
- ½安士純蜜糖
- ¾杯士多啤梨

將保鮮紙鋪上4個杯子蛋糕模。將芝士、蜜糖和橙皮放到碗中，用叉子壓碎。將三分二的藍莓混進芝士混合物，並平均分到蛋糕模中。用力按壓，令表面平滑。在上面撒上堅果。用湯匙的背面將表面壓平，並將堅果壓進混合物中。冷藏1個小時定型。食用時，倒在碟上，並撕去保鮮紙。在蛋糕上加上一片草莓，並配以餘下的藍莓食用。

椰子馬卡龍

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
8人份

- 2茶匙無糖可可粉
- 1湯匙植物油
- 1茶匙雲呢拿香油
- 2杯椰絲
- 4隻雞白
- 1杯Splenda代糖
- 1湯匙杏仁香油
- ½杯杏仁

預熱焗爐至375度。將蛋白與雲呢拿香油、杏仁香油混合（蛋白應有½杯）。混合Splenda代糖和椰絲。將碎杏仁與乾、濕材料混合。搓成直徑約1吋的球狀。稍微壓平，放在抹油的焗盤上。粉糰之間相距1.2吋。將焗爐溫度調低至325度，烘培15分鐘，或直至底部呈金黃色而上方顏色開始變深。

朱古力雪糕

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品
- 5杯蛋黃
- 3杯牛奶忌廉(half and half)
- 2杯無糖碎朱古力
- ¼湯匙鹽
- 10湯匙龍舌蘭糖漿

在高身平底煲中，以最低火烹煮龍舌蘭糖漿和無糖碎朱古力，一直攪拌至朱古力溶解。離火後，將混合物倒進大碗內，放在一邊備用。將1½杯牛奶忌廉倒進中型高身平底煲中，拌入調好的高纖蛋白營養飲品。以中火煮至混合物出現氣泡，然後煨煮30秒，期間不斷攪拌以打碎塊狀物。離火，並倒進盛載龍舌蘭糖漿混合物的碗中。攪拌混和，然後在碗口放上濾網。將餘下的牛奶忌廉倒進中型深平底煲，加入少量鹽；加熱後，將牛奶忌廉慢慢加入蛋白，期間不停攪拌。再將暖的蛋白倒回平底煲。一邊以中大火烹煮，一邊不停攪拌，直至混合物輕輕冒煙並變稠。然後透過濾網倒進朱古力混合物中。攪拌混合，然後煮數分鐘至微溫。當混合物略為冷卻後，以攪拌機打10秒至細滑。放入冰格冷藏。可製作約1升雪糕。

細滑香蕉蛋糕

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

20人份

- ½杯碧根果仁
- 2¼杯杏仁粉
- ½茶匙梳打粉
- 1杯香蕉蓉
- 1杯低脂忌廉芝士
- 1½茶匙發粉
- 2茶匙肉桂粉
- 2湯匙黃糖
- 1杯Splenda代糖
- 1茶匙雲呢拿香油
- 2隻雞蛋
- ½杯無鹽牛油

預熱焗爐至350度。混合牛油和芝士。逐少加入代糖，一直發打至輕盈鬆軟。每次打入一隻雞蛋，然後充分攪拌。拌入香蕉和雲呢拿香油。加入麵粉、發粉和梳打粉，攪拌至麵糊微微濕潤。於小碗內混合碧根果仁、黃糖和肉桂粉。將一半麵糊分到兩個已抹油和灑上麵粉的8x4焗盤中。灑上碧根果仁混合物。再倒上餘下麵糊。烤焗45–50分鐘；如把筷子插入蛋糕並拔出時沒有黏附麵糊，蛋糕即告完成。

藜麥布甸

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

- 1湯匙雲呢拿香油
- 2湯匙蜜糖
- 1個石榴，舀出果肉
- ¾杯藜麥
- 2杯豆奶
- 2隻香蕉
- 2湯匙Splenda代糖

在煲內加入藜麥和1½杯水，以大火煮滾。蓋上煲蓋，以小火煨煮15分鐘或至藜麥變軟並吸飽水分。用攪拌機將牛奶、香蕉、糖和鹽打至細滑。與藜麥一同倒入深平底煲中。以中火加熱5–10分鐘，讓混合物變得濃稠細滑。加入蜜糖、石榴與雲呢拿香油攪拌。

蛋奶酒布甸

(擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

- 1安士罽酒香油
- ⅛茶匙豆蔻
- ½安士低脂奶
- 1¼包即用無糖雲呢拿布甸粉，不含阿斯巴甜代糖

在中碗內混合奶、豆蔻和罽酒香油。加入布甸粉，發打2分鐘。倒進甜品杯中，並可加上少量豆蔻；冷藏至定型。

杏仁鮮果沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

- ¼杯杏仁
- 2安士龍舌蘭糖漿
- 1個蘋果
- 2湯匙檸檬汁
- 1杯士多啤梨
- ½杯藍莓
- 1個梨

將蘋果和梨去芯切粒。將半個檸檬榨汁。以微波爐加熱糖漿10秒。將糖漿倒入水果攪拌。加入士多啤梨、藍莓和杏仁翻拌。冷藏30分鐘，口味更佳。

熱朱古力

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

- ½茶匙肉桂粉
- ½條雲呢拿豆，切半
- ¼茶匙豆蔻
- 3茶匙可可粉
- 2½杯脫脂奶
- 2½安士龍舌蘭糖漿

混合可可粉和龍舌蘭糖漿。將雲呢拿豆、肉桂粉和豆蔻加入牛奶，以小火烹煮。加入混好的可可粉與龍舌蘭糖漿發打。煮至溫熱，但不要煮滾。

果仁焗蘋果

(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

- 4個蘋果
- 4個布祿，切粒
- 4個桃，切粒
- 4茶匙鹽
- 4茶匙花生
- 4茶匙杏仁
- ⅔安士碧根果仁
- 4安士罽酒香油
- 1湯匙肉桂粉

將蘋果去芯。用刀打橫圍著蘋果輕劃一刀，讓蘋果有空間膨脹。將蘋果放在焗爐適用的碟上，並釀入堅果和其他水果。在每個蘋果上倒上1安士罽酒香油，然後灑上大量肉桂粉。以380度焗45分鐘，或直至蘋果變軟。

羽衣甘藍脆片

（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）
1–5人份

5杯羽衣甘藍
1湯匙橄欖油
½安士乾雪利酒

預熱焗爐至300度。去掉羽衣甘藍莖和梗，並將葉撕成2–3吋的碎塊。將菜葉放進密實袋中。加入一半橄欖油，擠壓密實袋，令橄欖油均勻覆蓋菜葉。加入餘下橄欖油，重複步驟。灑上雪利酒和醋，徹底搖勻。將菜葉分佈在牛油紙上。烤約35分鐘至脆身。加入鹽調味。

無糖無麩質杏仁曲奇

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
15人份

½湯匙牛油
¼茶匙塔塔粉
¼茶匙梳打粉
1隻雞蛋
½茶匙雲呢拿香油
1½杯亞麻籽粉
1½杯杏仁粉
少量肉桂粉
1½包Splenda代糖

於碗內以電動發打器發打牛油。加入一半杏仁粉、Splenda代糖、亞麻籽、雞蛋、雲呢拿香油、發粉和塔塔粉，徹底混和。加入餘下杏仁粉發打。預熱焗爐至350度。於碟上混合2茶匙代糖和2茶匙肉桂粉。以湯匙舀出麵糰，搓成球狀，然後均勻沾上代糖和肉桂粉。放在焗盤上，彼此相隔2吋。焗15–20分鐘。冷卻後，曲奇便會變得結實。

意大利青瓜麵包

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
8人份

1茶匙大蒜，切碎
1湯匙發粉
½杯菠蘿，壓碎
1茶匙雲呢拿香油
3湯匙植物油
1隻雞蛋
2杯意大利青瓜，刨絲或切細
½茶匙豆蔻
½安士肉桂粉
½茶匙眾香子粉
½茶匙梳打粉

預熱焗爐至350度，在9x5吋焗盤噴一層油。於大碗內混合麵粉、發粉、梳打粉、鹽、肉桂粉、眾香子粉和蒜蓉。於另一個碗內發打雞蛋，然後加入青瓜、菠蘿、油和雲呢拿香油。攪拌。加入混好的麵粉。倒進焗盤，焗50–60分鐘；如把筷子插入蛋糕並拔出時沒有黏附麵糊，蛋糕即告完成。待麵包完全冷卻後才切開。

藍芝士醬

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
6人份 一製 ¾杯

3安士低脂酸忌廉
2湯匙低脂蛋黃醬（可以原味希臘乳酪代替）
1杯車厘茄
1杯西蘭花
¼杯低脂白脫奶
½茶匙黃糖
⅓茶匙大蒜粉
1湯匙特級初榨橄欖油
1湯匙雪利醋
½杯藍芝士碎

於小碗內加入一半藍芝士和白脫奶，將芝士壓成極小塊。拌入其他材料，並以鹽和胡椒調味。放入雪櫃冷藏。

柑橘香醋

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
4人份

1湯匙白醋
½安士西柚汁
½安士橙汁
½安士青檸汁
6湯匙特級初榨橄欖油
1安士原粒杏仁
鹽和胡椒

在有蓋子的大玻璃瓶中，混合醋和果汁。拌入油。混合後，加入杏仁攪拌。以鹽和胡椒調味。

香橙八角醋汁

（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）
4人份

⅓茶匙八角
2湯匙橙汁
1湯匙橄欖油
⅓茶匙孜然粉
⅓湯匙鹽

使用磨盅和杵，磨研八角。加入至所有材料，發打約1分鐘。

士多啤梨沙律汁

（擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）

1包Splenda代糖
2湯匙芝麻
1湯匙松子
1湯匙噠汁
½茶匙紅椒粉
1½湯匙橄欖油
1湯匙意大利黑醋
3粒士多啤梨，壓成蓉

混合所有材料。

檸檬番茄沾醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
6人份

- 少量辣醬
- ½湯匙檸檬汁
- 少量大蒜粉
- ¼杯低脂忌廉芝士
- ¼杯番茄乾
- 1杯低脂茅屋芝士
- ¼杯低脂白脫牛奶

除白脫牛奶外，以攪拌機混合所有材料。按需要以白脫牛奶開稀沾醬。

雞蛋和早餐菜式

露筍粟米奄列

(擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
2人份

- 1湯匙特級初榨橄欖油
- 1扎 (5½安士) 露筍
- 1.2杯鮮粟米粒
- 1湯匙香芹
- 鹽和胡椒
- 4隻全蛋
- 2湯匙巴馬臣芝士碎
- 2片全穀麵包 (無穀計劃：請略去這材料)
- 1個牛油果

在小型的易潔平底鑊，以中大火煮熱2茶匙橄欖油。加入露筍和粟米粒，煮2–3分鐘或至材料開始變軟。倒進碗中，加入香芹攪拌並調味。雞蛋加2湯匙水，用叉子發打。用中火在平底鑊煮熱餘下1茶匙橄欖油。倒入一半混好的雞蛋，煮3分鐘或至雞蛋接近定型，以叉子將煮熟的部分從鑊邊向內推，讓未煮熟的蛋漿流向鑊邊。在雞蛋的半邊撒上一半露筍和粟米粒，並加入一半巴馬臣芝士，然後對摺成奄列。倒出奄列放在一旁。用餘下蛋漿和餡料重複以上步驟。於多士塗上牛油果，伴奄列食用。

無穀類蛋白質班戟

(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匙TLS高纖蛋白營養飲品，雲呢拿味
- 3安士無糖蘋果醬
- 2隻雞蛋
- 少量肉桂粉和豆蔻
- 椰子油

混合所有材料。在平底鑊加入椰子油，當溶化時，倒入混好的班戟漿。以中大火煎至顏色變深後，翻轉煎另一邊。

露筍意式菠菜焗蛋

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 2杯露筍
- 1根大蔥
- 2杯菠菜
- 1茶匙特級初榨橄欖油
- ⅓茶匙黑胡椒
- 6隻大蛋
- 1杯低脂巴馬臣芝士碎
- 1湯匙牛油

預熱焗爐上火，焗架離火6吋。將雞蛋加入大碗，加入黑胡椒和芝士。輕輕發打，放到一旁。於焗爐適用的平底鑊中，以中大火加熱橄欖油和牛油。加入大蔥，拌炒1分鐘，間中攪拌。加入露筍，拌炒3分鐘或至材料將近熟透。加入菠菜，並以鹽和胡椒調味。當菠菜將近完全軟身，將材料鋪滿平底鑊，並倒上雞蛋。轉動平底鑊，讓蛋漿完全覆蓋蔬菜。當雞蛋邊緣開始與鍋邊分離，離火。將平底鑊放進焗爐，以上火焗5分鐘，直至焗蛋定型並略呈金黃。立即將焗蛋放到碟上，並可加上巴馬臣芝士。切塊食用。

燈籠椒奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 5塊茼蒿菜
- 黃椒和紅椒各½杯
- 1湯匙橄欖油
- ⅓杯低脂奶
- 2隻特大蛋
- ¼杯水
- 1瓣大蒜，切蓉
- ½個意大利青瓜
- ½杯低脂巴馬臣芝士碎

預熱焗爐至450度。以中火於煎鑊煮熟橄欖油。加入切好的椒類、意大利青瓜和蒜蓉，煮至材料開始變軟。加入雞蛋並混合蔬菜發打，煮5–7分鐘，期間鏟起蛋邊，讓蛋漿流向底部。將煎鑊放進焗爐，直至奄列表面呈金黃色。撒上茼蒿。

西蘭花芝士奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1杯西蘭花，切細
- 4湯匙紅蔥頭
- 1湯匙水
- 1杯100%蛋白液
- 4安士 低脂瑞士芝士

將西蘭花、紅蔥頭與水放在可微波的碗中，以保鮮紙覆蓋。以微波高溫焗3½分鐘，直到西蘭花變軟，亦可使用蒸煮方式。在中型的深平底煲中噴上食用油後，倒入蛋白，轉動平底煲讓蛋白佈滿鍋底。將芝士倒在半邊奄列上，加上西蘭花餡料。對摺奄列，以小火續煎1–2分鐘。

雞肉蔬菜焗蛋

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 1茶匙無鹽牛油
- ¼杯蘑菇，切片
- ¼杯紅椒，切細
- 2湯匙巴馬臣芝士
- 2湯匙低脂車打芝士
- 1塊雞胸，切粒
- 3隻雞蛋

烘烤雞肉。於碗內發打雞蛋，並加入雞肉和巴馬臣芝士。以中大火於煎鑊煮溶牛油，加入蔬菜，煮約5分鐘至開始軟身。調至低火，加入蛋漿。蓋上鑊蓋煮3–5分鐘或至雞蛋定型，期間不要攪拌。撒上車打芝士，再蓋上鑊蓋焗1分鐘，讓芝士溶化。

簡易菠菜洋蔥焗蛋 – 6天的早餐！

(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或6人份

- 1–32安士盒裝蛋白液
- 3隻雞蛋
- 1–10安士雪藏菠菜，切碎
- 1個洋蔥，切碎

按照指示將菠菜解凍。在9x11的玻璃焗盤中噴上食油噴霧。加入所有材料。以350度焗45分鐘。分成6份。放入雪櫃保存，食用時以微波爐加熱1–2分鐘。

雞蛋沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
1人份

- 1茶匙黃芥末
- 少量黑胡椒
- ½杯茅屋芝士
- 2隻大烩蛋
- ½杯西芹，切細

混合所有材料即成。

鮮茄菲達芝士煎蛋

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
1人份

- 1隻雞蛋
- 2個蛋白
- ½杯番茄，切粒
- 1湯匙低脂菲達芝士

發打混合所有材料。於小煎鑊上噴上食油，以中火烹煮雞蛋4分鐘至定型，期間不要攪拌。翻轉雞蛋，再煎2分鐘。

菠菜蘑菇焗蛋

(7日排毒計劃、14日密集燃脂飲食計劃、短期加速衝刺飲食計劃、短期均速漸進飲食計劃、長期持續維持飲食計劃、第二階段)
6人份

- 0.95升蛋白液
- 1杯蘑菇
- 3杯菠菜
- 鹽和胡椒

在噴有食油的玻璃焗盤中混合所有材料。以350度焗45分鐘。可製作6份。可冷藏。食用時以微波爐加熱。

蛋白質班戟 – 2

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
1人份

- 食油噴霧
- 1隻香蕉，壓成蓉
- 1湯匙花生醬
- 1湯匙肉桂粉
- 1茶匙豆蔻
- ½茶匙丁香粉
- 1湯匙雲呢拿香油
- 3隻雞蛋

以中火燒熟平底鑊。噴上食油。將所有材料放入攪拌機打30秒成麵糊。將麵糊放到鍋中。蓋上鑊蓋，煎2–3分鐘至麵糊表面出現氣泡，再翻轉煎到完全熟透。塗上花生醬。

羊奶芝士炒蛋

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
2人份

- 4個蛋黃
- ⅓湯匙鹽
- ½湯匙橄欖油
- 1湯匙低脂奶
- ⅓茶匙胡椒

於碗內發打雞蛋和牛奶、鹽和胡椒，直至材料完全混合。以中火在厚底煎鑊中燒熟橄欖油。煮熱後，倒入蛋漿，轉動煎鍋至蛋漿均勻分佈。煮1分鐘後，均勻加上羊奶芝士和香草。拌炒雞蛋至熟透。

青瓜雅枝竹芝士鬆軟奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

- 4隻雞蛋
- 1杯番茄，切粒
- ⅓茶匙胡椒
- 1湯匙橄欖油
- ¼茶匙海鹽
- 2個中型意大利青瓜
- 4個蛋白
- 1杯雅枝竹芯，切細
- 1杯低脂車打芝士碎

以中火在煎鑊中燒熟橄欖油。加入意大利青瓜（切成半吋大小）、雅枝竹和番茄。煮5分鐘至爽脆，間中攪拌。放至一旁。以攪拌器發打蛋白至企身。加入輕輕發打過的全蛋、鹽和胡椒攪拌。煮2–3分鐘或直至雞蛋底部金黃色。以鑊鏟反轉奄列；煮10–12分鐘至金黃。將蔬菜和芝士放到雞蛋的半邊，然後對摺包好餡料。以鑊鏟輕輕按壓，直至奄列定型、芝士溶化。

番茄蘑菇奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2隻雞蛋
¼杯芝士
1個李型番茄
1個大蘑菇，去梗切粒

發打雞蛋，加入芝士攪拌。將混合材料倒入噴有少量食油的炒鍋中。均勻撒上番茄與蘑菇。以中小火煎10–15分鐘至奄列成型。

雜菜奄列配火雞煙肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2塊火雞煙肉
2隻雞蛋
2湯匙青椒
2湯匙洋蔥，切絲
2茶匙橄欖油
3個蘑菇，切片

於碗內發打雞蛋。加油煮蔬菜約5分鐘。將火調低，加入雞蛋。煎至中間成型。將一半奄列鏟起，摺疊成奄列的形狀。配火雞煙肉食用。

野菌香草奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1湯匙蔥
2隻雞蛋
3杯蘑菇，切碎
1湯匙韭菜
¼茶匙龍蒿葉
⅓茶匙胡椒
4個蛋白
2湯匙脫脂酸忌廉
1湯匙香芹
¼杯低脂奶

以中大火燒熱煎鑊。噴上食油，加入蘑菇煮至水分蒸發。於碗內混合1湯匙牛奶、酸忌廉和胡椒。於另一個碗內，混合2湯匙牛奶、洋蔥、韭菜、香芹、龍蒿、蛋白和雞蛋。再於鑊上噴油，倒入蛋漿，煮至中間定型後放上蘑菇。鏟鬆並對摺成奄列。將混好的酸忌廉淋上奄列（可略過此步驟）。

意大利青瓜煎餅

(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隻雞蛋
1茶匙大蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少量胡椒
2茶匙橄欖油
1杯意大利青瓜，刨絲

於煎鑊中燒熱橄欖油。於碗中混合所有材料，以湯匙逐匙舀進燒熱的煎鑊中。煎熟一邊後噴上食油，翻轉煎另一邊。

牛肉

烤牛肉蔬菜串

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1茶匙乾羅勒
1茶匙大蒜粉
1茶匙乾百里香
1磅西冷牛扒
1湯匙特級初榨橄欖油
¼個中型紅洋蔥
½磅蘑菇，去梗
1個青椒，切成2吋大小塊狀
1個紅椒，切成2吋大小塊狀

以羅勒、大蒜粉和百里香醃肉30分鐘。預熱烤爐，相間串起牛肉、洋蔥、蘑菇和椒類。掃上橄欖油，燒烤6–8分鐘。

燉牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

25安士適合燉煮的牛肉部位，去掉肥肉
1½杯牛肉湯
¾湯匙黑胡椒
1湯匙月桂葉，切碎
1湯匙百里香
1湯匙迷迭香
¾杯煮食用紅酒
1湯匙茄膏
2湯匙特級初榨橄欖油
½湯匙香芹
3瓣大蒜，切成蓉
½個中型洋蔥，切塊
2個珍珠洋蔥，切塊

以大湯煲燒熱橄欖油，將牛肉煮至變深色。取出牛肉，保留湯汁。將洋蔥與大蒜加到牛肉湯汁，拌炒洋蔥至變深色。加入茄膏，不停攪拌1分鐘。倒入牛肉湯煮滾，將牛肉放回煲中。加入百里香、珍珠洋蔥、番茄蓉、迷迭香、月桂葉和任何喜愛的低升糖蔬菜，如紅蘿蔔、椒類和西蘭花等。燉煮1小時讓蔬菜變軟。取出月桂葉，加入鹽與胡椒。

牛扒黑豆牛油果沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1茶匙特級初榨橄欖油
¼個牛油果
鹽和胡椒
4安士西冷牛扒
¼杯黑豆，瀝乾
¼杯粟米
2杯沙律雜菜
¼茶匙紅辣椒碎

於煎鑊加油拌炒紅辣椒碎1分鐘。放入牛扒，以中火煮5分鐘。加入黑豆，拌炒3分鐘。與沙律雜菜、牛油果和粟米翻拌後食用。

芝士焗牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

5個蛋黃
少量鹽和胡椒
1杯菊苣(escarole)
¼杯紅椒，切塊
¼杯西蘭花，切細
1磅95%牛肉碎
4安士低脂車打芝士

預熱焗爐至350度，於8x11吋玻璃焗盤底部噴上食油。於玻璃焗盤內混合紅椒、菊苣、西蘭花和牛肉碎，並均勻分佈。灑上芝士。於另一個碗內發打雞蛋，加入鹽和胡椒調味，然後將蛋漿倒上牛肉混合材料上。焗20分鐘，待5分鐘即可食用。

黑豆香辣牛肉配茼蒿牛油果青檸莎莎

(擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2安士青檸汁
2湯匙無鹽茄膏
1湯匙橄欖油
2杯洋蔥，切碎
1個牛油果
1磅95%瘦牛肉
1½安士安祖辣椒粉(nacho)
1½湯匙辣椒粉
1隻煙熏紅辣椒(chipotle)，切粒
¼茶匙茼蒿，切碎
3罐黑豆，1罐瀝乾後洗淨
2罐低鹽牛肉湯

瀝乾並洗淨2罐黑豆。以鹽與胡椒調味。待黑豆瀝乾，同時使用攪拌機發打另一罐黑豆（連水）、番茄和煙熏紅辣椒。攪拌約2分鐘至豆蓉細滑。使用湯鍋燒熱1–2茶匙橄欖油，烹煮牛肉並將其分成細塊。取出牛肉，放到一旁備用。在湯鍋加入1–2茶匙油，並加入一半洋蔥（約1杯）。調低爐火，煮洋蔥至軟身而未開始變焦。加入所有辣椒粉。加入牛肉湯、牛肉、黑豆蓉、瀝乾的黑豆和茄醬，煨煮30分鐘。煨煮的同時，將牛油果放在膠碗，加入半杯青檸汁。將餘下的洋蔥（約1杯）和一半茼蒿（半茶匙）加入混好的牛油果和青檸汁。食用前，加入另外半茶匙茼蒿和半杯青檸汁攪拌，再煮5分鐘。熟食，在每份加上牛油果莎莎。

藍芝士牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2湯匙檸檬汁
5安士瘦大里脊牛扒
⅓杯藍芝士碎

烤牛扒至喜愛的熟度。牛扒快將烤好時，以小火煮熟藍芝士與檸檬汁，製成醬汁。淋上牛扒即成。

希臘肉丸

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1安士Penzeys希臘調味料
¼茶匙胡椒
¼茶匙鹽
4茶匙紅酒醋
1茶匙奧勒岡葉
1湯匙橄欖油
1隻雞蛋
½杯菲達芝士(feta)，弄碎
2瓣大蒜，切碎
1磅95%牛肉碎

預熱焗爐至400度。將所有材料放在碗中，用手混合。在9x13玻璃焗盤塗上少許油。將肉捏成1安士重的肉丸，放在焗盤上。焗20分鐘。會有湯汁流出。將肉丸翻面，再焗10分鐘。再翻轉一次，焗5–10分鐘。焗至肉丸變深色且熟透。

希臘牛肉蔬菜卷

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1茶匙奧勒岡葉
12杯水
2½杯牛肉湯
⅓杯紅洋蔥，切塊
⅓杯醃希臘金椒(pepperoncini)
¼湯匙鹽
1½磅牛腩排
¼茶匙大蒜粉
10杯雪藏菠菜

於碗內混合菠菜、洋蔥、希臘金椒、大蒜粉和鹽，放於一旁備用。沿牛扒中間打橫切薄，但不切斷。將牛扒放在兩層保鮮紙中間。打開牛扒，用肉錘將拍打成均勻厚度。取出牛扒，撒上菠菜混合材料，留下1吋的邊緣。從較短的一邊捲起牛扒。以粗線細綁固定，間隔約2吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食油，以中大火熱鍋。放入牛扒，讓每一邊都煎至變深色。加入牛肉湯、水和奧勒岡葉，煮滾。蓋上鍋蓋並調低爐火，煨煮90分鐘或至牛扒變軟，期間翻轉牛扒一次。如有需要，可加入更多水。解開繩子，將牛扒切成8片。上碟後淋上鍋中剩餘湯汁。

青豆煙肉湯

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

¼湯匙胡椒
2湯匙香芹
2瓣大蒜，切碎
2湯匙薄荷葉
2湯匙橄欖油
4杯低鹽雞湯
2片煙肉（可以火雞煙肉代替）
1個洋蔥，切塊
¾杯雪藏青豆，煮熟

以中大火於煎鑊中燒熱橄欖油，加入蒜蓉和洋蔥煮5分鐘。加入雞湯、青豆、薄荷和香芹。煮滾後轉小火煨煮8分鐘。離火，待冷卻後以攪拌機打成蓉。以焗爐上火將煙肉烤至酥脆。放上煙肉，即可食用。

莎莎醬烤西冷牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

- 1杯新鮮莎莎醬
- 2安士青檸汁
- ¼杯水
- 2湯匙植物油
- 1茶匙孜然粉
- 1½磅西冷牛扒，去掉脂肪

於玻璃焗盤內混合莎莎醬、青檸汁、水、油和孜然粉。放入牛扒，兩面沾上醃料。蓋上錫紙，讓牛肉醃6小時或隔夜。以焗爐中高溫烤10分鐘。

意大利青瓜麵配肉丸

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

- 6安士無鹽茄膏（或低糖茄醬）
- ¼杯洋蔥，切塊
- 3個意大利青瓜，刨成螺旋絲狀
- 2磅95%瘦牛肉碎
- ⅓湯匙紅椒粉
- 3瓣大蒜，壓成蓉

混合牛肉、洋蔥、蒜蓉、紅椒粉、鹽和胡椒，然後製成12粒肉丸。將肉丸放進已預熱的焗爐內，以上火烤7分鐘，間中翻轉肉丸，直至肉丸變深色並熟透。同時，將意大利青瓜刨成螺旋絲狀，加1湯匙橄欖油以中火煮5–10分鐘，或直至青瓜變軟。加上肉丸和茄醬。

傳統辣椒煮牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

- 1磅95%瘦牛肉碎
- 2湯匙洋蔥粉
- 2湯匙辣椒碎
- ¾杯白洋蔥，切塊
- ¼茶匙胡椒
- 少量鹽
- 2杯紅腰豆
- 2杯無鹽茄醬

於大煎鑊內煮牛肉至變深色（可以雞或火雞肉碎代替），加入洋蔥並隔走多餘油份。在大平底鑊內，混合牛肉、洋蔥、茄醬、腰豆、洋蔥粉、辣椒粉、鹽和胡椒。煨煮45分鐘至1小時。亦可使用慢燉鍋。

彩椒煮牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

- 黃椒和紅椒各½杯
- ½杯洋蔥，切塊
- 1湯匙低鹽豉油
- 5安士瘦大里脊牛扒

將切塊的牛扒以豉油醃30分鐘。於平底鍋燒熱1湯匙橄欖油。放入牛扒，煮至變深色。加入洋蔥和胡椒煮幾分鐘，即可上碟食用。

慢燉牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

- 3磅牛肩肉，去掉脂肪
- ⅓湯匙白酒醋
- 4杯水
- 3粒濃縮牛肉湯塊
- 1湯匙鹽
- 1¼湯匙胡椒
- 2湯匙橄欖油
- ½杯洋蔥，切塊

於一個大煲內燒熱橄欖油，加入牛肉煮至各邊變深色。放進慢燉鍋或有蓋大煲中。加入洋蔥、胡椒和鹽。攪拌混合水和醋。淋在牛肉上。加入濃縮牛肉湯塊。以小火燉煮8–10小時，或以大火燉煮4–6小時。

鍋燉牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

- 2磅牛肩肉
- 4½杯葫蘆瓜
- 2條肉桂枝
- 3湯匙意大利黑醋
- ¾杯牛肉湯
- ¼安士茄膏
- 1個洋蔥，切角
- 2個蘋果，切角

除葫蘆瓜和蘋果外，將所有材料放進大型慢煮鍋中。以小火煮6小時。拌入葫蘆瓜，煮1½–2小時至葫蘆瓜變軟。於最後半小時加入蘋果。取出並棄掉肉桂。

香烤牛腩排

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

- ½茶匙卡宴胡椒粉(cayenne pepper)
- ½茶匙百里香
- ½茶匙肉桂粉
- 1磅牛腩排
- ½茶匙大蒜粉
- 1湯匙孜然粉
- ½茶匙鹽

預熱烤爐，並在烤盤噴上食油。除牛扒外，將所有材料於碗內混合，然後刷在牛扒上。每邊烤6–7分鐘或至熟透。再煮5分鐘，然後順肉紋斜切成厚塊。

釀青椒 (速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃) 8人份	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
---	---

2磅瘦牛肉 4個青椒 1個洋蔥，切塊 4瓣大蒜 9安士西蘭花 6安士茄膏 1湯匙奧勒岡葉 1湯匙羅勒 4個波特菇 少量鹽和胡椒	1½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）
--	---

切去青椒頂部並將籽去掉。在慢燉鍋內排好青椒，確保青椒穩固地垂直排好。以攪拌機混合洋蔥、大蒜、蘑菇和西蘭花。混合牛肉、攪好的蔬菜、調味調和茄膏。混好後釀入青椒。加水後蓋上鍋蓋，於慢煮鍋內以小火煮8–10小時。

牛柳配莎莎醬 (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 2湯匙香芹，切細 1湯匙薄荷葉，切碎 ¼瓣大蒜，切碎 2湯匙橄欖油 ¼杯青瓜，切細 ½茶匙紅酒醋 1茶匙法式第戎芥末 ¼茶匙胡椒 5安士牛柳 1湯匙羅勒 1湯匙酸豆(caper)	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
---	---

將薄荷、香芹、羅勒、酸豆和蒜蓉放在碗中，加入醋、檸檬汁、芥末、1茶匙橄欖油和2湯匙凍水發打。以鹽和胡椒調味，蓋上保鮮紙，放於室溫環境。燒熱平底鍋或有坑烤鍋。在牛扒掃上1茶匙油，按自己喜愛的熟度，每邊煎2–3分鐘。待5分鐘後配上莎莎醬食用。

家禽和豬肉	
亞洲風味雞肉生菜包 (擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃) 3人份	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

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

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。

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，令材料微濕潤，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。

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。在平底鑊中燒熱橄欖油，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，煎至每邊金黃色且熟透。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，翻起鑊底材料。加入雞湯煨煮，直至汁料收至1/4杯，然後加入酸忌廉，攪拌約1分鐘至變暖。加入雞肉煮熟。

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

以鹽和胡椒為雞胸調味。在煎鑊中燒熱橄欖油，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，一邊搖動煎鑊，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。緊緊蓋上鑊蓋，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。不要蓋上鑊蓋，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。

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，以中大火煮熟。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，從煎鑊取出，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湯匙噏汁
- 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。灑上噏汁。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

於煎鑊中燒油。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。

簡易茄子雞肉

（擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
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。

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。以中大火燒熟煎鑊。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。在煎鑊加入洋蔥、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。離火，加入香芹製成醬汁。淋上雞肉上，即時食用。

四季豆卷

（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
- 1⁄4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。在煎鍋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。

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
- 1⁄2湯匙百里香
- 3⁄4茶匙眾香子粉
- 1⁄2茶匙肉桂粉
- 1⁄2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

在烤爐噴上食油噴霧。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
- 1⁄2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）
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
- ¼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
- ¼杯照燒汁
- ¼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

- ½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，用長烤肉叉把雞頸部位的皮向後拉緊。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，然後撒上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
- ½茶匙檸檬胡椒粉
- 1½湯匙檸檬皮
- 1½湯匙蒔蘿
- ½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。將¼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
- ⅓茶匙胡椒
- 2湯匙牛油
- ⅔杯菜湯
- 2塊雞胸

以鹽和胡椒為雞肉調味。以中大火在大的易潔鑊中燒熱橄欖油。加入雞肉煮5分鐘或至底部金黃色。翻轉煎5分鐘。從煎鑊拿出，放好保溫。將雞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。

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。

蘑菇瑞士芝士火雞肉餅

（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
- ⅓茶匙紅辣椒碎
- 2瓣大蒜，切碎
- 1湯匙羅勒
- ½塊薑根，切碎
- ¼杯洋蔥，切片
- 1杯蘑菇，切片
- ⅓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。以中火預熱鑊，輕炒蘑菇和洋蔥。將蔬菜推向鑊邊緣，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，然後將肉餅從鑊拿出。芝士溶化後，加上蘑菇和洋蔥。

果仁香煮咖哩雞

(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
⅔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。於平底鑊把油燒熱，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。

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
⅓茶匙黑胡椒
1湯匙橄欖油
1杯德國酸菜，瀝乾
10安士豬柳
⅓茶匙鹽
2湯匙麵粉
⅓茶匙胡椒

在平底鑊加油，以中火煮熱。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，而且洋蔥變軟。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
⅓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。

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、鹽和黑胡椒調味。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

少量黑胡椒
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

於煎鑊加入1茶匙油，拌炒雞肉。當雞肉半熟時，加入豉油和水，煮至熟透。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。

蘑菇洋葱焗雞

（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個洋葱，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。於煎鑊加油，以中大火燒熱。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。在鍋中加入洋葱、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。調低至中小火煮3分鐘。調高至大火，打開鑊蓋煮3分鐘至餘下¼汁料，期間經常攪拌。灑上香芹，即可食用。

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塊猪里脊肉（從1磅猪肉去掉脂肪）
- 6瓣大蒜
- 1茶匙薑
- 1湯匙胡椒粒
- 1湯匙芥末
- 3湯匙油醋混合物
- 2杯白洋葱，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，加入洋葱、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。在平底鍋噴上食油，開中火。放入猪肉煎至金黃（可分次煎，以免猪肉過熟）。拿起猪肉後，在鑊中倒入雞湯，並鏟鬆黏在鑊底的食材。將猪肉放回鑊中，加入鹽與番茄攪拌。煮滾雞湯，直到猪肉變軟。

煙肉伴夏南瓜

（短期加速衝刺飲食計劃、短期均速漸進飲食計劃在、長期持續維持飲食計劃）
4人份

- 1個夏南瓜和1個意大利青瓜，切半後切片
- 4塊煙肉
- ¾杯洋葱，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。留下一湯匙的煎過煙肉的油。用這些油拌炒洋葱至軟身。倒入蔬菜、糖和調味料。拌入番茄。以中火煮滾。轉小火，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。

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

在煎鑊加入橄欖油，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。

火雞辣椒肉餅

（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個中型洋葱，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，弄鬆並煮至表面金黃，然後加入上述混好的調味料和半個洋葱。當洋葱煮至透明時，加入噠汁和番茄。製作肉餅：使用餘下火雞肉碎、另一半調味料和洋葱。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

- 1½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）
8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
- ½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）。放入煎鑊，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

於平底鍋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。

海鮮

照燒三文魚

（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

- ¼茶匙檸檬汁
- ¼湯匙照燒汁
- ¼茶匙豉油
- ¼瓣大蒜，切碎
- 6安士三文魚扒

於碗內混合所有材料，醃三文魚45分鐘。用兩層錫紙製成淺身焗盤，放入三文魚並倒上醃料。以350度焗20–25分鐘。

香烤比目魚配茄子沙律

（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

- ½湯匙特級初榨橄欖油
- ¼湯匙意大利黑醋
- 比目魚柳
- ½湯匙酸豆(caper)
- ¼個紅洋蔥，切碎
- 1個中型番茄
- 1湯匙香芹
- ¼個茄子，去皮切粒

預熱焗爐至350度。將魚柳放進焗爐，煮至軟身和易於鬆開。於易潔鑊中把油加熱。加入茄子煎10分鐘，或直至金黃軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、香芹和醋，攪拌混合。待涼10分鐘即可食用。加上魚柳。

加勒比海風味蝦仁

（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磅蝦仁
- ¼杯鮮榨西柚汁
- 1安士檸檬皮
- ¼安士檸檬汁
- 1瓣大蒜
- ¼茶匙鹽

混合所有材料。蓋好冷藏至少2小時。按個人喜好，將蝦烤、焗或炒熟。

中式椰菜蒸鱸魚

（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塊鱸魚柳
- 1隻辣椒，切細
- 1茶匙鮮薑蓉
- ½個椰菜
- 2瓣大蒜，切蓉
- 2湯匙低鹽豉油
- 2茶匙葵花籽油

於魚柳上撒上辣椒、薑和鹽。椰菜蒸5分鐘。將魚柳鋪在椰菜上繼續蒸5分鐘，直至熟透。蒸魚的同時，在小平底鑊內燒油，加入大蒜，煎至金黃。將椰菜和魚柳上碟。灑上豉油，然後倒入大蒜和油。

羅勒醬煮鱈魚

(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湯匙無鹽牛油
- 1杯紅蘿蔔，切塊
- 1杯羽衣甘藍，切碎
- 1杯西蘭花，切細
- 2湯匙白酒
- 1塊鱈魚柳
- 1湯匙香芹，切碎

於平底鑊中煮溶1湯匙牛油，加入2湯匙白酒。加入1湯匙香芹，水煮鱈魚柳至魚肉容易鬆開。以鹽和胡椒調味。配以蒸熟的紅蘿蔔、西蘭花和羽衣甘藍食用。

蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚

(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塊鱈魚柳
- 1個檸檬，切片
- 鹽和胡椒
- 1個意大利青瓜，切條
- 1個黃色夏南瓜，切條
- 1個洋蔥
- ½茶匙乾芥末
- 1茶匙蒔蘿

預熱焗爐至450度。將檸檬平均鋪在錫紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽和胡椒。上面放上意大利青瓜、黃色夏南瓜和洋蔥，再撒上蒔蘿和乾芥末。從兩邊拉起錫紙（可用一張錫紙包裹一塊鱈魚），在上方摺合，包好魚柳。記得要留有少量空間，讓熱氣循環。焗15–18分鐘。

簡易蝦仁小炒

(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茶匙Bragg氨基酸醬油（或低鹽豉油）
- 1磅蝦仁
- 1湯匙橄欖油
- 4杯蔬菜，任何種類

於煎鑊加入1湯匙橄欖油，煎煮蝦仁，並按喜好以鹽和胡椒調味。加入蔬菜。蓋上鑊蓋，以小火煮至蔬菜熟透。加入氨基酸醬油（或低鹽豉油），即可食用。

簡易羅非魚蔬菜包

(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

- ½茶匙黑胡椒
- 1茶匙蒔蘿
- 1湯匙雞湯
- 1杯西蘭花
- 1杯椰菜花
- 1杯紅蘿蔔，切塊
- ¼茶匙鹽
- 4塊羅非魚柳

預熱焗爐至450度。將魚柳分別放到12吋大小的方形錫紙上。各在上面加上¼蔬菜，並灑上蒔蘿、鹽和胡椒。將¼雞湯倒在蔬菜上。從兩邊拉起錫紙，在上方摺合封好。重複步驟包起所有魚柳。將錫紙包放在焗盤上，焗盤無需加油。焗約40分鐘，直至蔬菜脆身，而且魚肉易於鬆開。

橙香番茄焗魚柳

(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杯橙汁
- 1湯匙洋蔥
- 4塊魚柳（白肉）
- ¼杯紅心橄欖（釀入西班牙紅椒碎的橄欖）
- 1湯匙橄欖油
- 1安士罐頭墨西哥辣椒番茄

預熱焗爐至450度。在玻璃焗碟噴上不沾食油。於大煎鑊中加油，以中大火燒熱。加入洋蔥和大蒜煮4分鐘或至軟身。加入番茄、橄欖和橙汁煮5分鐘。將魚柳放入焗盤，淋上番茄醬料。焗10–12分鐘，或直至魚柳不再呈透明。

薑蓉鮮蝦炒時蔬

(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個白洋蔥，切成角塊狀
- 1杯西蘭花
- ¾杯西芹，切塊
- ½杯迷李甘筍
- ½杯荷蘭豆
- ½杯椰菜花
- ½杯蘑菇
- ½杯馬蹄
- 2½杯蝦仁
- 2茶匙新鮮薑蓉
- 2湯匙橄欖油；低鹽豉油

於大炒菜鍋內加油，以中火拌炒洋蔥、西芹、甘筍和薑5–7分鐘。倒入荷蘭豆、椰菜花和西蘭花，拌炒3–4分鐘。倒入蘑菇、馬蹄和蝦仁，拌炒3–5分鐘。加入豉油和調味料，煮至蔬菜均勻熟透。

香烤左口魚配芒果柑橘醬汁

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）

6人份

11個柑
 4茶匙特級初榨橄欖油
 ¼安士鹽和胡椒
 4湯匙低脂蛋黃醬（可選擇以原味希臘乳酪代替）
 3杯芒果片
 10安士菜絲沙律
 6塊左口魚柳

於大碗內混合菜絲沙律、芒果、柑和蛋黃醬。輕輕翻拌混合。以鹽和胡椒調味，放到一旁備用。以中大火燒熱有坑煎鍋。在魚柳兩邊掃上橄欖油，並以鹽和胡椒調味。將魚柳放入鍋中，每邊煮3分鐘或至金黃。上碟時，將魚柳放在菜絲沙律上。

香烤三文魚配菠菜鮮茄

（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）

1人份

1湯匙意大利黑醋
 2湯匙羅勒
 1茶匙特級初榨橄欖油
 1塊三文魚柳
 1杯菠菜
 1個番茄，切粒

於煎鑊上掃油，燒熱至發出嘶嘶聲。放入三文魚，有皮一面向下。加入番茄和一半羅勒。煮3–4分鐘。翻轉三文魚和番茄煮2–3分鐘，直至三文魚煮透但肉質仍然軟嫩的熟度。將菠菜上碟，鋪上番茄片，再放上三文魚。撒上幾滴橄欖油和意大利黑醋，並灑上餘下的羅勒。

香烤吞拿配莎莎

（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安士吞拿魚扒
 1杯荷蘭豆
 2湯匙新鮮莎莎醬
 1茶匙橄欖油

於有坑煎鑊或烤鍋上掃少量油。以中火烘烤吞拿魚，4–6分鐘後翻轉。吞拿魚中間應仍略呈粉紅色，但邊緣四周的魚肉可容易鬆開。淋上莎莎醬，並伴以1杯荷蘭豆食用。

鮮蝦蟹肉沙律

（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

8粒特大橄欖
 6隻蝦
 1湯匙橄欖油
 1杯車厘茄
 ⅓杯紅蘿蔔，切塊
 ⅓個青瓜，切片
 2塊生菜
 2湯匙意大利黑醋
 2安士蟹肉

於碗內混合生菜、青瓜、紅蘿蔔和番茄。加入橄欖、煮熟的蝦和蟹肉，然後淋上橄欖油和醋翻拌。

海鮮醬煎帶子配香烤意大利青瓜

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）

4人份

5湯匙海鮮醬
 2個中型意大利青瓜
 5茶匙特級初榨橄欖油
 少量黑胡椒
 16粒大帶子
 1個中型青檸

洗淨帶子並以廚房紙印乾，然後以鹽和胡椒調味。於煎鑊中加3茶匙油，以中火煮熱。加入帶子，每邊煮1–2分鐘或至金黃。在帶子上面和側面掃上海鮮醬，然後灑上青檸汁。再煎1–2分鐘或至帶子熟透。以漏勺從煎鑊撈出帶子上碟。煨煮剩餘的醬汁1–2分鐘至變稠，然後放到一旁備用。以中大火燒熱有坑煎鑊。將餘下的橄欖油掃上意大利青瓜的兩邊，並以鹽和胡椒調味。每邊煎2–3分鐘至金黃軟身。將醬汁舀到帶子上，伴以意大利青瓜食用。

巴馬臣芝士香蝦伴雜菜

（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

1湯匙芥花油
 2瓣大蒜，切碎
 2杯西蘭花
 1個夏南瓜
 6根蔥，切塊
 1磅鮮蝦
 3湯匙白酒
 1湯匙鮮羅勒
 1湯匙檸檬汁

於煎鑊加油，以中大火煮熱，然後加入蒜蓉煮1分鐘。倒入洋蔥，再煮2分鐘。加入鮮蝦，拌炒2–3分鐘或至將近全熟。倒入酒、檸檬汁和羅勒，直至蝦肉呈粉紅色（約1分鐘）。在蝦仁和蔬菜上均勻撒上芝士。

香煎三文魚配薑蓉薄荷莎莎

（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杯蔥，切碎
 ½茶匙黑胡椒
 ½安士青檸汁
 2湯匙鮮薄荷，切碎
 1茶匙薑蓉
 ¼茶匙鹽
 2塊三文魚扒
 2茶匙檸檬汁

預熱焗爐高溫上火，放入可放進焗爐的煎鑊，待10分鐘。煎鑊應離爐火5–7吋。以2茶匙檸檬汁和胡椒抹擦三文魚。戴上隔熱手套拉出煎鑊，放上三文魚，有皮的一邊向下。放回焗爐，視乎厚度烤5–7分鐘。查看三文魚是否熟透。同時，混合薑、薄荷、青檸汁和蔥花。淋在三文魚上。最後淋上1茶匙橄欖油。

鮮橙茴香烤羅非魚

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4塊羅非魚柳
2茶匙龍舌蘭糖漿
8根蔥，切碎
1杯紅椒，切片
1½茶匙薑蓉
½茶匙白酒醋
1茶匙橙皮
1¼杯橙汁
2個橙，切片
4杯茴香，切碎
⅓茶匙胡椒

預熱焗爐至450度，並在烤盤噴上食油。將茴香、胡椒、蔥和橄欖油放進烤盤攪拌混合。以鹽和胡椒調味，翻拌混好。將鮮橙片放在上面，烤10分鐘。於碗內混合龍舌蘭糖漿、橙皮、橙汁和醋，攪拌直至糖漿溶解。在魚柳上撒上薑蓉、鹽和胡椒，然後鋪在烤盤的鮮橙片上。將混合好的龍舌蘭糖漿淋在魚柳上。烤18分鐘或直至魚肉容易於鬆開。

三文魚香草意粉

(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個意大利青瓜
⅓杯橄欖油
7粒車厘茄
3瓣大蒜，切碎
⅓杯白酒醋
2塊三文魚扒
1湯匙羅勒
2湯匙橄欖油
1½湯匙奧勒岡葉

將意大利青瓜刨成螺旋絲狀，以2湯匙橄欖油烹煮。放到一旁備用。拌炒大蒜和番茄1分鐘。調高至大火，加入醋、三文魚、羅勒和奧勒岡葉，煮至三文魚變成粉紅色。翻拌番茄與意大利青瓜麵。

鮮蝦通粉沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

5人份

½湯匙西芹籽
少量鹽和胡椒
1杯全麥通粉
2安士蝦肉
⅔杯低脂蛋黃醬
1杯西芹，切塊
¼杯蔥，切碎

洗淨並瀝乾蝦肉，保留部分「蝦水」。以廚房紙印乾水分。按指示煮通粉。將蝦肉、西芹和蔥放在有蓋的碗內。搖勻材料。沙律醬：混合蛋黃醬、1茶匙蝦水和西芹籽。通粉冷卻後，混合所有材料，作冷盤食用。注意：蝦水即從蝦肉瀝出和/或用來洗淨蝦肉的水。

香醋蝦沙律

(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

½茶匙豉油
2茶匙意大利黑醋
1湯匙橄欖油
⅓杯番茄
10塊羅勒葉
3安士蝦肉

混合羅勒和番茄。在杯中發打混合油、醋和醬油。以鹽和胡椒調味。淋上混好的羅勒，並加入煮好的蝦。

煙三文魚慕絲

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

黑胡椒
1½茶匙韭菜
1個迷你多穀比高包（可選擇略去）
新鮮蔬菜，任何種類，切塊
1安士煙三文魚
1湯匙低脂蛋黃醬
3湯匙酸忌廉
2湯匙低脂忌廉芝士

將比高包切成薄片。烘脆。將所有材料加入攪拌機混合。將混好的慕絲塗在比高包脆塊或新鮮蔬菜上。

泰式椰香蝦湯

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
 4人份

- 2安士青檸汁
- 12隻蝦
- 1杯低脂椰奶
- ½杯蔥，切碎
- 1杯蘑菇
- 1杯蜜糖豆
- 1杯紅椒
- 1湯匙辣椒醬
- 1湯匙薑蓉
- 2杯米飯
- 3湯匙魚露
- 2茶匙辣椒醬
- 4杯雞湯

於大湯鍋內煮滾雞湯、魚露和辣椒醬。加入米飯煮5分鐘。加入椰奶、蘑菇、紅椒和蜜糖豆，調低至小火煨煮2分鐘。加入蝦煮2–3分鐘，直至蝦肉熟透。灑上蔥花。

泰式惹味香烤魷魚

（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湯匙亞洲風味辣椒醬
- 1安士青檸汁
- 2個蜜桃，切半
- 10安士魷魚，切成三吋大小塊狀
- 1湯匙豉油
- 1茶匙薑蓉
- 8塊火箭葉葉

混合辣椒醬、豉油、青檸汁和薑蓉，以叉子發打。加入魷魚翻拌，蓋好並冷藏30分鐘。拿出魷魚，將醃料倒入高身平底煲。以中火煮滾汁料，然後轉中火煨煮3分鐘。以中火預熱烤爐，並噴上食油。烘烤一半魷魚1分鐘，翻轉再烤1分鐘至軟身。取出烤好的魷魚，再烘烤另一半。取出魷魚，烘烤切半的蜜桃2分鐘，然後切粒。將魷魚和蜜桃放在火箭菜上。

香烤羅非魚配乳酪汁

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
 1人份

- 6安士羅非魚柳
- ¼茶匙海鮮調味粉(old bay seasoning)
- 2茶匙檸檬汁
- 2茶匙法式第戎芥末
- 1杯脫脂乳酪
- 2杯四季豆

在網篩放上咖啡濾紙，放在碗上，舀入乳酪。包上保鮮紙，冷藏最少1小時或過夜。倒掉水分。在魚柳灑上檸檬汁，然後放在鋪上錫紙的烤盤上。混合乳酪、調味料、1茶匙檸檬汁和芥末。舀在魚柳上。以中火烤5–10分鐘或至魚肉熟透。配以蒸熟的四季豆上碟。

吞拿魚生菜杯

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
 2人份

- 1湯匙低脂蛋黃醬
- ¼杯西芹，切塊
- ½茶匙蒔蘿葉
- 1安士 法式第戎芥末
- 1杯水浸吞拿魚
- ¼杯蒔蘿酸瓜
- 生菜葉
- ¼杯番茄片

混合所有材料，放在生菜上食用。

吞拿魚沙律

（速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
 1人份

- 6安士水浸吞拿魚
- 1湯匙洋蔥粉
- 1塊生菜
- 1湯匙大蒜粉
- ½杯紅椒，切塊
- 1湯匙脫脂蛋黃醬
- 少量鹽和胡椒

混合所有材料，放在生菜上食用。

番茄酸豆燴鱈魚

（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茶匙橄欖油
- 1茶匙孜然粉
- 2塊鱈魚柳
- 1湯匙酸豆(caper)
- 1個紅椒，切粒
- ½杯洋蔥
- ½ – 1茶匙紅辣椒碎
- 1杯車厘茄，切粒
- ½瓣大蒜，切碎

在煎鑊中加油，以中大火煮熟。加入洋蔥、紅椒和大蒜，拌炒2分鐘。加入番茄、酸豆、孜然粉和紅辣椒碎，煮5分鐘。加入魚柳，舀上汁料。蓋上鑊蓋煮10分鐘，直至魚肉可容易於鬆開。

日式芥末薑蓉吞拿魚扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

2杯日式芥末
½茶匙薑蓉
1杯薑味柑橘醬
2湯匙豉油
1塊吞拿魚扒

將1湯匙豉油淋上吞拿魚扒上，最少待5分鐘。於碗內發打混合餘下1湯匙豉油、薑味柑橘醬、薑蓉和日式芥末。燒熱有坑煎鑊，噴上食油。加入魚扒，每邊煎2分鐘。將薑味柑橘醬舀到魚上。煮1分鐘至三成熟，或按喜好再煮。

檸檬紅鯛魚配蘑菇

(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湯匙檸檬汁
4塊紅鯛魚柳
⅓茶匙紅辣椒粉
⅓茶匙胡椒
½茶匙奧勒岡葉
½茶匙龍蒿
½茶匙紅椒粉
1杯蘑菇
¼茶匙鹽

將焗爐調至400度。混合乾身香草。在魚柳掃上檸檬汁。將混合香草抹刷在魚柳兩邊；排好長方形玻璃焗盤，無需加油。以中火燒熱煎鑊，用餘下的檸檬汁拌炒蘑菇約2分鐘。將蘑菇放到魚柳上。蓋上焗約15–20分鐘至魚肉可容易鬆開。

蔬菜和蔬菜伴碟

杏仁片炒西蘭花

(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)

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
⅓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
⅓茶匙胡椒
¼湯匙巴馬臣芝士碎（7日排毒計劃或14日密集燃脂飲食計劃：請略去此材料）

將四季豆放在蒸籠內。將蒸籠放入高身平底煮食煲中，隔1吋滾水蒸煮。蓋上煲蓋蒸6–8分鐘或至脆口。取出並放到一旁備用。於不沾煎鍋中加油，拌炒洋蔥和大蒜至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒和四季豆。以小火拌炒，至材料均勻熟透。食用前灑上芝士。

番紅花杏仁燴雅枝竹

(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)

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，以中大火煮熱，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。

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，繼續烹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分鐘至洋蔥深色。離火，倒入醋、芝士、芝麻和松子翻拌混勻。

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

將水倒入煎鑊。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，直至微軟。如需繼續蒸煮，可加入幾湯匙水。當水蒸發後，在煎鑊中加入牛油。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）

於大煎鍋中加油，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。蓋上鍋蓋煮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

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

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

於大平底鑊中，加蓋以中大火煮脆羽衣甘藍。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。

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
⅛茶匙鹽
⅛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。

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
⅓茶匙黑胡椒

在湯煲中加水煮滾。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。於小碗內混合芝士和糖，然後放在一旁備用。於大煎鑊中加油，以中大火煮熱。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
青椒紅椒各1個，切塊
4根西芹，切塊
2個大紅蘿蔔，切塊
2湯匙特級初榨橄欖油
5安士無鹽茄膏
3茶匙孜然粉
½杯菜湯
以攪拌機發打椰菜花成米粒大小。

在大平底鑊中將油煮熱，拌炒所有蔬菜至均勻熟透。加入菜湯，以小火拌煮。當椰菜花開始變軟時，加入茄膏和香料，以小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)
5人份

1½磅西蘭花，切成小塊
⅓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
⅓杯腰果

在大湯煲中加入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爽脆。瀝乾水分，將西蘭花上碟排好。煮西蘭花的同時，在小煎鑊中加入牛油，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

在煎鑊中加入牛油，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。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。

茼蒿檸汁紅蘿蔔沙律

(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湯匙茼蒿
1湯匙檸檬汁
⅓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、茼蒿、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

1/8湯匙豆蔻
1/2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

以高身平底煲把油加熱。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。調低至小火，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，再倒回平底煲中。以鹽和胡椒調味。灑上香芹或檸檬皮。

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

1/4湯匙羅勒
3個大蛋
2杯番茄濃醬
1/2杯低脂巴馬臣芝士
2 1/2杯低脂水牛芝士碎
1/2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。混合麵包糠、1/4杯巴馬臣芝士、鹽和胡椒，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，再淋上茄番濃醬，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。

香蔥茺茜車厘茄沙律

(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
1/2茶匙蒜蓉
1/8茶匙鹽
2湯匙鮮榨青檸汁
2湯匙蘋果醋
1/4杯新鮮茺茜葉

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。加入生菜和茺茜，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、意大利陳醋和鹽。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

1 1/2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
1/4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。

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
1/3杯香芹，切碎
2湯匙醋
1/4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，以小火慢煮4–6小時。如以一般湯煲烹煮，以中大火煮滾，然後以小火煨煮1.5–2小時。

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

於大型深平底鍋中加油，以中火燒熱。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

(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

- 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；煮滾後調低火，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。如湯仍然太稠，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。加入紅蘿蔔後調低火。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、21日挑戰第一階段、第二階段)
4人份

- 1湯匙特級初榨橄欖油
- 1個黃椒，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

於煎鑊中加油，以中火煮熟，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
1/3杯原味希臘乳酪
少量鹽
1/4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
1/2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 1/2茶匙法式第戎芥末
1/4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
1/2杯蔥，切碎
1/2湯匙新鮮薄荷
2湯匙特級初榨橄欖油
1/2茶匙黑胡椒
3湯匙紅酒醋
1/2茶匙鹽

於大碗內混合青瓜、醋、糖和鹽，待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。

咖喱扁豆香飯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

2茶匙咖喱粉
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
1/2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

按包裝上指示把飯煮熟。於較大的高身平底煲中，以中大火煮熱油和咖喱粉。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。

咖喱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
1/2個黃洋蔥，切粒
1湯匙咖喱粉
1杯雪藏青豆
1/2杯紅椒
1/2杯水
14安士硬豆腐，壓碎
1/4茶匙鹽
1/4湯匙茼蒿
1/4茶匙胡椒

在厚底煎鍋中加入橄欖油，以中大火煮熱。倒入豆腐、洋蔥、咖喱粉、鹽和黑胡椒，拌炒2分鐘。加水後蓋上鍋蓋。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
1/2杯西芹，切塊
1個青瓜
1/3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
1/4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

- 1½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，然後放上一層茄子和蘑菇、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。於湯煲中加入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。然後加入番茄及切碎的羅勒、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。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

燒熱平底鑊，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
- ⅓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

於小碗內發打橄欖球、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。

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，以中大火煮熟。加入洋蔥和大蒜，煮至軟身。於大的煎鑊中加入1½湯匙橄欖油，分批拌炒意大利青瓜至每邊微焦。將意大利青瓜放入洋蔥煲內。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。

田園雜菜包

(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
- ⅓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

於較大的高身平底煮食煲噴上食油，以小火拌炒紅蘿蔔、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。蓋上煲蓋，以小火煨煮15分鐘。拌入意大利青瓜，煮3–4分鐘。

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。於大的鑊中加油，以中火煮熟。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。

薑蓉蘿蔔湯

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
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。加入蒜蓉、薑蓉、葫蘆瓜和蘋果。炒香。加入菜湯和鹽調低至中小火，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。

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。

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）

以平底鑊熱油。加入紅蘿蔔、洋蔥、大蒜和月桂葉。於另一個平底鑊加湯煮滾。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
- ¾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。於另一個深平底鍋中拌炒洋蔥至軟身微焦。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，放在鑊內加蓋蒸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。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。當四季豆煮至可易於用叉刺穿時，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。

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、21日挑戰第一階段、第二階段）
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。

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
- 1½湯匙意大利黑醋
- 1½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烘焙紙的焗盤上，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

預熱烤爐至中溫。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。

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根蔥
- 2杯甜椒，瀝乾
- ½茶匙奧勒岡葉
- ¼茶匙百里香
- ¾杯扁豆
- 1½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、洋蔥、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。

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。於較小的深平底鑊中，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。

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。

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

於煎鑊中加油，以中大火煮熟，然後加入蘑菇。煮至蘑菇微焦。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

(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
- ⅛茶匙薑蓉
- ⅛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。

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。圍著碟邊排上番茄片。

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。

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。冷卻後即加入青豆。加入芥末調味。與乳酪混合。將青豆舀到羅馬生菜上。

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

- ½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
- ½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。從鑊中倒出。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。

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
- ⅛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
- ¼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。略為攪拌，再烤5分鐘。同時，於抹乾的平底鍋中，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
- ½茶匙胡椒
- 1瓣大蒜，切碎
- ½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。

巴馬臣芝士炒雜菜

（擊退脂肪計劃、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。

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

於煎鍋中加油，以中火煮熱。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。

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。

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湯匙豉油
- 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，直至蔬菜變軟並微焦。

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，直至邊緣微焦變黑。

覆盤子核桃菠菜沙律

（擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃）
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

在鑊中加入少量水，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。蓋上鑊蓋，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

於煎鑊中加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。於煎鑊中煮熟1湯匙油，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。

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

於煎鑊中加油，以中大火煮熟。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。加鑊煮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
1 ½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

於深平底鍋中加入番茄（連籽和汁）、大蒜、羅勒葉、油、醋、鹽和胡椒。煮熟至150度，不要煮滾。從爐火移開，倒入洞口不太小的笊箕中，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。

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

混合所有材料，即成。

全素蔬菜咖喱

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)
6人份

2湯匙咖喱粉
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

於高身平底煲中混合椰奶、番茄調醬和咖喱粉。煮滾，然後轉小火煨煮。加入蔬菜煮30–45分鐘，或直至蔬菜軟身。

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

於湯煲內混合所有材料。煮滾後轉小火煮15分鐘。

蔬菜薄餅

(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

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，或直至芝士金黃微焦。

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)

6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杯羅勒
⅓杯La Victoria微辣調味醬
2茶匙芥末
1杯番茄，切塊

於大的煎鑊中，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。

意大利青瓜番茄蔬菜包

(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
1個大意大利青瓜

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。