



平穩減重計劃食譜

SURE & STEADY RECIPES

目錄

前菜		13	檸檬番茄醬 藍芝士醬 柑橘香醋 鷹嘴豆蓉 香橙八角醋汁 士多啤梨沙律汁
6	雅枝竹炒四季豆 番紅花杏仁炒雅枝竹 露筍配藍芝士醬 露筍配布里芝士 A露筍佐核桃 車厘茄牛油果醬		
7	黑豆芒果沙律 簡易美式沾醬 節慶火雞餡料 酸辣湯 紅椒核桃沾醬 蘑菇醬		雞蛋和早餐菜式 無穀類蛋白質班戟
8	香辣牛油果乳酪醬 香辣枝豆芫茜醬 香辣彼得包脆條 炸豆腐 番茄大蒜四季豆 紅蔥頭鮮羅勒伴番茄 意大利青瓜配藍芝士	14	露筍粟米奄列 燈籠椒奄列 露筍意式菠菜焗蛋 藍莓杏仁班戟 西蘭花芝士奄列 雞肉蔬菜焗蛋
9	意大利青瓜配藍芝士 意大利青瓜配羊奶芝士	15	法式肉桂多士 茅屋芝士班戟 蘑菇芝士雞蛋鬆餅 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 鮮茄菲達芝士煎蛋 燕麥班戟或高夫
甜品、醃料和醬汁			
	蘋果肉桂麵包布甸 車厘子黑莓奶昔 藍莓奶昔 藍莓芝士蛋糕 藍莓燕麥麩鬆餅	16	水波蛋配鮮冬菇汁 蛋白質班戟 – 1 蛋白質班戟 – 2 羊奶芝士炒蛋 青瓜雅枝竹芝士鬆軟奄列 西南特色番薯豆腐菠菜炒蛋
10	鷹嘴豆碎朱古力曲奇 朱古力雪糕 朱古力牛油曲奇 椰子馬卡龍 細滑香蕉蛋糕 藜麥布甸	17	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
11	蛋奶酒布甸 杏仁鮮果沙律 熱朱古力 果仁焗蘋果 羽衣甘藍脆片 扁豆曲奇 雜莓金寶	牛肉	烤牛肉蔬菜串 墨西哥烤牛肉卷 牛肉生菜包
12	花生醬曲奇 胡椒撻 香甜曲奇 無糖無麩質杏仁曲奇 全麥香蕉蛋糕 意大利青瓜麵包	18	嫩牛肉 番茄牛油果牛肉卷 黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎 牛扒黑豆牛油果沙律 藍芝士牛扒 芝士焗牛肉

目錄

- | | | | |
|-------|--|----|---|
| 19 | 煙熏紅辣椒汁煮牛肉
茄子千層麵
希臘肉丸
希臘牛肉蔬菜卷
青豆煙肉湯
莎莎醬烤西冷牛扒 | 26 | 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 |
| 20 | 香辣牛肉
香草扁豆沙律配煙肉
牛肉生菜卷
烤意大利香腸湯
意大利青瓜麵配肉丸 | 27 | 簡易茄子雞肉
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 |
| 21 | 墨西哥千層麵
傳統辣椒煮牛肉
彩椒煮牛扒
慢燉牛肉
美式牛肉卷
香烤牛腩排 | 28 | 惹味筍豆煮羊肉
香檸羅勒雞
香檸雞
香檸酸豆雞
牛奶燜豬扒
迷你雞肉墨西哥脆粟米餅 |
| 22 | 牛肉墨西哥粟米餅
釀椰菜
釀青椒
牛柳配莎莎醬 | 29 | 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餅
果仁香煮咖喱雞
烤雞胸單面三文治
花生醬豬肉撈麵 |
| 家禽和豬肉 | | | |
| | 扁豆煨香雞
亞洲風味雞肉生菜包 | | |
| 23 | 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
黑豆湯 | 30 | 豬柳伴藏茴香酸菜
覆盆子雞肉沙律
紅腰豆薏米燉香腸
橄欖菲達芝士風乾番茄烤雞
烤雞伴番薯雜菜
烤火雞 |
| 24 | 百里香胡椒燉雞
雞肉蔬菜意粉
紅扁豆燉雞肉
雞肉墨西哥粟米卷早餐
雞肉墨西哥粟米卷
辣雞肉蔬菜雜燴 | 31 | 意大利陳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 |
| 25 | 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
摩洛哥橄欖燉雞 | 32 | 烤雞沙律
煙肉伴夏南瓜
烤雞沙律
雞肉布格麥沙律
泰式炒雞肉
火雞辣椒肉餅 |

目錄

- 33 醬汁焗火雞
火雞腸肉餅
火雞湯伴墨西哥粟米餅
- 海鮮
- 焗鱈魚柳
照燒三文魚
吞拿魚雜豆沙律
香烤比目魚配茄子沙律
- 34 加勒比海風味蝦仁
椰奶腰果炒蝦
中式椰菜蒸鱸魚
羅勒醬煮鱈魚
蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚
簡易蝦仁小炒
簡易羅非魚焗蔬菜
- 35 橙香番茄焗魚柳
薑蓉鮮蝦炒時蔬
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
- 36 海鮮醬煎帶子配香烤意大利青瓜
吞拿魚單面三文治
巴馬臣芝士香蝦伴雜菜
蜆肉扁意粉
濃香茄醬蜆肉通粉
鮮茄西洋菜吞拿魚意粉
- 37 香煎三文魚配薑蓉薄荷莎莎
鮮橙茴香烤羅非魚
香焗銀花鱸魚
三文魚香草意粉
帶子雜菜螺絲粉
芝麻脆香三文魚伴菠菜
鮮蝦通粉沙律
- 38 鮮蝦雜菜意粉
香醋蝦沙律
煙三文魚慕絲
泰式椰香蝦湯
泰式惹味香烤魷魚
香烤羅非魚配乳酪汁
- 39 脆皮羅非魚
吞拿魚生菜杯
吞拿魚沙律
香茄酸豆燴鱈魚
日式芥末薑蓉吞拿魚扒
檸香紅鯛魚配蘑菇
杏仁片炒西蘭花
- 蔬菜和蔬菜伴碟
- 40 雅枝竹炒四季豆
枝豆烏冬
亞洲風味炒意大利青瓜
醋香露筍紅椒
蒜香洋葱煮露筍
番茄濃醬西蘭花
- 41 蒜香小棠菜
焗芝士菠菜腰豆墨西哥粟米卷
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
小紅莓紅菜頭火箭菜沙律
惹味黑豆
- 42 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
牛油杏仁炒雜菜
葫蘆瓜白腎豆湯
- 43 椰菜湯
莞茜檸汁紅蘿蔔沙律
椰菜花湯
車打芝士香蔥麵包
巴馬臣芝士焗茄子
香蔥莞茜車厘茄沙律
- 44 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
香辣鄉村蔬菜雜燴
小紅莓蘋果餡料
- 45 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
- 46 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

目錄

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 47 | 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
清新夏日蔬菜雜燴 | 54 | 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 |
| 48 | 田園焗雜菜
田園雜菜湯
薑蓉蘿蔔湯
金黃蘿蔔湯
香焗四季豆
亞洲風味四季豆沙律 | 55 | 惹味扁豆墨西哥卷
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 |
| 49 | 蒜香羽衣甘藍
杏仁伴四季豆
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
滋味豆蓉湯 | 56 | 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 |
| 50 | 香草雜菜燴扁豆
紅椒番薯青豆芝士焗蛋
檸檬芝士烤蘆筍
日式雜菜沙律
菠菜蘑菇洋葱伴扁豆
芝士焗通粉 | 57 | 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 |
| 51 | 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
白豆沙律 | 58 | 雜菜湯
全素香辣西班牙番茄凍湯
全素蔬菜咖哩
蔬菜薄餅
素菜墨西哥粟米卷
熱拌西柚藜麥沙律 |
| 52 | 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
牛油果番茄洋葱茼蒿斑豆沙律 | 59 | 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 |
| 53 | 波特菇扒
波特菇番茄洋葱墨西哥粟米餅
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 | | |

前菜

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
½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
¼茶匙胡椒粉
¼巴馬臣芝士碎

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。以細火炒拌，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。起鑊並倒出，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

在一個細的平底鑊內，以少量水分煮露筍至開始軟身。同時，在另一個平底鑊中以細火攪拌忌廉芝士、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。

露筍配布里芝士

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1扎露筍
½塊 (2.2磅) 布里芝士
¼杯溶化牛油
½杯麵包糠 (或無麩質麵包糠)
¼杯炒香的芝麻

預熱焗爐至350度。把露筍放在蒸籠裡，隔1吋滾水加蓋蒸煮。煮2-6分鐘，直至露筍開始軟身。瀝乾露筍，並放在淺身玻璃焗盤中。在露筍上放上芝士片。在細碗內混合溶化牛油、麵包糠和芝麻。灑上芝士。放進焗爐焗8分鐘。將焗爐調高至上火。烤焗至麵包糠變成金黃色。

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。

車厘茄牛油果醬

(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)

2-4人份

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。

黑豆芒果沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1個大黃椒，切塊
¼杯洋蔥，切碎
1個芒果，切塊
1個檸檬，榨汁
2茶匙香芹
1杯黑豆
1杯綠尖椒番茄罐頭
¼茶匙鹽

將黑豆洗淨瀝乾。將罐頭番茄瀝乾後倒進碗中。將所有材料與鹽、檸檬汁倒入碗中混和。放入雪櫃。冷藏後食用。

簡易美式沾醬

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

15安士黑豆
2湯匙水
½茶匙紅椒粉
¼茶匙孜然粉
1杯碎芝士
½杯青椒，切塊
1個牛油果
1湯匙酸忌廉
½杯蔥，切碎
4安士希臘橄欖，切片

將黑豆、水、紅椒粉和孜然粉加入中型深平底鍋中，加熱並攪拌約5分鐘，直至黑豆徹底加熱。在9x13吋餐碟上鋪上黑豆。在黑豆上灑上一層芝士。之後，順序鋪上青椒、番茄和牛油果。最後加上酸忌廉、洋蔥和橄欖。

節慶火雞餡料

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

½茶匙黑椒
2杯香芹
1個大青椒
7杯西芹，切塊
2杯洋蔥，切塊
12片全穀包
1隻雞蛋
1湯匙橄欖油
4茶匙雞湯
1茶匙雞粉

讓麵包風乾或以焗爐烤乾。待麵包硬身後，將它切或捏成粒狀。以熱油將洋蔥和西芹加黑椒炒軟。加入香芹煮1分鐘或至軟身。加入調味料和雞粉。將蔬菜與麵包混合。加一杯雞湯（或水），攪拌後試味。按需要加以調味。如要將餡料釀入雞中，請將餡料煮乾一些，因為它們於烹煮時會吸收很多汁料。加入1隻雞蛋混和。以350度焗30分鐘，或直到食材變成金黃色。

酸辣湯

(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

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
⅓茶匙胡椒
½杯竹筍
⅔茶匙米醋
1茶匙薑蓉

在深平底鍋中混合雞湯、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、鼓油、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

以中大火燒熱煎鑊，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

在煎鑊中燒熱橄欖油，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。

香辣彼得包脆條

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

食用油
¼安士紅辣椒碎
¼湯匙紅椒粉
2個大彼得包
¼茶匙大蒜粉

將彼得包分成2塊。在粗糙的一面噴上牛油味食油。混合餘下食材，然後灑在彼得包上。將每塊彼得包切成8條。以300度焗20分鐘，或至金黃脆口。

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分鐘或至洋蔥微焦。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，這時鑊內應剩餘四分之一水。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
¼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
¼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。以細火煮到水分剩一半。加入火箭菜至煮軟。以黑椒調味後，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

在煎鍋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。從爐火移開。以鹽和胡椒調味，並灑上羅勒和芝士。

甜品、醃料和醬汁

蘋果肉桂麵包布甸

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

6塊全麥九穀包
1杯無糖蘋果醬
½杯杏仁片
4隻大蛋，打勻
2杯低脂奶
¾杯黃糖
2湯匙肉桂
3湯匙雲呢拿油
1個蘋果，切粒
2湯匙芥花油

預熱焗爐至350度。在8吋焗盤中噴上少量食油。將麵包掰成小塊，並放在焗盤上。混合蘋果醬和芥花油，然後灑在麵包上。撒杏仁片。在碗內混合雞蛋、牛奶、糖、肉桂和雲呢拿油。發打混合蛋漿。將蘋果粒和蛋漿加到麵包上，並以叉子輕輕按壓，直至麵包被蛋漿覆蓋和浸著。焗45分鐘或至金黃色。

*烤焗前，你可以混合肉桂和代糖，並灑在布甸上。

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。

藍莓燕麥鬆餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

½杯原味乳酪
1杯杏仁粉
1湯匙橙皮
2湯匙雲呢拿油
¼杯果糖
¼茶匙鹽
1杯藍莓
2安士肉桂粉
2湯匙葵花籽油
½安士亞麻籽
2匙TLS高纖蛋白營養飲品，朱古力味

預熱焗爐至350度。混合並攪勻所有乾身材料。除藍莓外，在另一個碗內混合濕的食材。混合乾濕食材，攪勻後加入藍莓。用湯匙舀到防沾的鬆餅焗盤上。如烤焗12個小鬆餅，請焗20-25分鐘；或將牙籤插入鬆餅，如拔出後沒有黏附鬆餅漿而鬆餅表面呈金黃色，即告完成。如烤焗6個大鬆餅，請焗雙倍時間，即約40分鐘。從焗盤取出鬆餅後，請等5分鐘待鬆餅冷卻。

鷹嘴豆碎朱古力曲奇

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

25人份

1罐鷹嘴豆
2隻雞蛋
¾湯匙牛油
2杯黑朱古力碎，可可含量最少60%
1杯龍舌蘭糖漿
¼湯匙鹽
2½杯全穀麵粉
¾杯生碾壓燕麥
2茶匙雲呢拿油

將鷹嘴豆洗淨瀝乾，然後在細碗中壓成蓉，再混合其他材料。混合並攪勻所有材料。預熱焗爐至350度，並在曲奇焗盤上噴上一層油。烤焗11-13分鐘。

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高纖維蛋白營養飲品
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

在深平底鍋中，以最低火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，將混合物倒進大碗內，放在一邊備用。將½杯牛奶忌廉倒進中型深平底鍋中，拌入調好的高纖維蛋白營養飲品。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鍋，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鍋。一邊以中大火煮，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。放入冰箱冷藏。可製作約1升雪糕。

朱古力牛油曲奇

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

½杯朱古力味TLS高纖維蛋白營養飲品
3湯匙龍舌蘭糖漿
1湯匙雲呢拿香油
¾杯椰子油
2杯全麥麵粉
¼湯匙鹽

混和麵粉、高纖維蛋白飲品和鹽。混合煮溶的椰子油、雲呢拿香油和龍舌蘭糖漿。淋到乾身材料上。用焗爐紙卷好曲奇粉糰，直徑約2-2½吋。放入雪櫃冷藏約1小時，或直至粉糰硬身並易於切開為止。預熱焗爐至425度，並在曲奇焗盤上噴油。將粉糰切成¼吋的薄片，放到焗盤上。烤焗10分鐘。焗好後，曲奇應該結實定型。

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湯匙雲呢拿香油
2杯椰絲
4隻雞蛋
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，烘焙15分鐘，或直至底部呈金黃色而上方顏色開始變深。

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吋焗盤中。灑上碧根果仁混合物。再倒上餘下麵糊。烤焗45-50分鐘；或插入筷子，如拔出筷子後沒有黏附麵糊，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茶匙雲呢拿香油
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

將鷹嘴豆洗淨瀝乾，然後在細碗中壓成蓉，再混合其他材料。混合並攪勻所有材料。預熱焗爐至350度，並在曲奇焗盤上噴上一層油。烤焗11-13分鐘。

蛋奶酒布甸

(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
1/8茶匙豆蔻
1/2安士低脂奶
1/4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

1/4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
1/2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

1/2茶匙肉桂粉
1/2條雲呢拿豆，切半
1/4茶匙豆蔻
3茶匙可可粉
2 1/2杯脫脂奶
2 1/2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，以細火烹煮。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

(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個布蘇，切粒
4個桃，切粒
4茶匙鹽
4茶匙花生
4茶匙杏仁
2/3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

(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)

1-5人份

5杯羽衣甘藍
1湯匙橄欖油
1/2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。

扁豆曲奇

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

2杯全麥麵粉
1杯椰絲
1安士莓乾
1包即溶燕麥
3/4杯無鹽牛油
2茶匙雲呢拿香油
1 1/2杯扁豆蓉
2隻雞蛋
1/2茶匙眾香子粉
1/2茶匙泡打粉

(可選擇以扁豆麵粉代替1/4全麥麵粉，令口味更香濃。預熱焗爐至375度。混合麵粉、眾香子粉、泡打粉、鹽和肉桂粉。)

使用攪拌器以中速發打代糖和牛油至細滑。加入雞蛋，混合後立即停止攪拌。加入雲呢拿香油和扁豆蓉，攪拌至混和。加入麵粉混合物，以低速混和。拌入燕麥、莓乾和椰絲。將麵糰分成約2茶匙大小的球狀，放在鋪有焗爐紙的焗盤上，麵糰之間相距1吋。焗15-17分鐘或直至內部溫度達195度。扁豆蓉：4安士扁豆(約2/3杯)，篩選並以3杯水沖洗。放於小煲內，以中火烹煮。混合扁豆和水。將近沸騰時，蓋上鍋蓋煨煮30-40分鐘或至扁豆變軟。將扁豆壓成蓉。待豆蓉冷卻後才用於製作曲奇。可製作1 1/2杯豆蓉，於雪櫃可儲存3-4日，於冰格可儲存2-3個月。

雜莓金寶

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1/2安士肉桂粉
1/3安士無糖小紅莓汁
8粒杏仁
1包Splenda代糖
1/2杯車厘子，去核
1 1/2杯未解凍的雪藏波森莓
3/4杯穀類早餐

於大平底鑊中混合莓果、果汁、肉桂和代糖。以大火煮2-4分鐘或至水果變軟。於碗內混合全穀早餐和杏仁碎，用來製作香脆批面。將水果放在小碗內，並撒上全穀早餐和杏仁碎。

花生醬曲奇

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

可製作36塊曲奇

¾杯中筋麵粉
1¼杯杏仁麵粉
½茶匙梳打粉
8湯匙牛油
2湯匙黃糖
½杯糖或Splenda代糖
¾杯細滑花生醬
1½茶匙雲呢拿香油
2個蛋白

預熱焗爐至375度。於細碗內混合所有麵粉和梳打粉。於另一個碗內輕輕發打牛油至軟身，然後加入糖和花生醬，打至細滑。加入蛋白和雲呢拿香油後混和。加入麵粉，混和所有材料。將粉糰分成1湯匙大小，並放在鋪有焗爐紙的焗盤上。焗9-10分鐘，然後將曲奇放在蠟紙上冷卻。

胡椒撻

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

3杯黃糖 (可以白或黃代糖取代)
3湯匙意大利黑醋
1湯匙百里香
7湯匙橄欖油
5湯匙水
½湯匙鹽
½杯杏仁片
1¼杯全穀麵粉
1個紅洋蔥，切片
½杯紅椒，切片
1個黃椒，切片

製作撻皮：於碗內混合麵粉和鹽，拌入5湯匙橄欖油。加水攪拌至麵糰成型。以保鮮紙包好，放在雪櫃30分鐘。餡料：預熱焗爐至450度。將椒類和洋蔥放在玻璃焗盤，淋上2湯匙橄欖油、醋和百里香。烤至微焦。期間請攪拌。將焗爐溫度調低至400度，將黃糖和餘下的醋倒進平底鍋，煮滾並煮至濃稠。倒進批盤。將椒類和洋蔥放到批盤，撒上杏仁片。滾平麵糰，覆蓋餡料。焗約30分鐘至表面金黃。食用前先得冷卻10分鐘。

香甜曲奇

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

¼包甜菊代糖
1茶匙雲呢拿香油
4湯匙牛油
2個蛋白
¼茶匙發粉
1½杯全麥麵粉
¼湯匙亞麻籽粉
少量鹽

於碗內發打麵粉、亞麻籽粉、發粉、梳打粉和鹽。於另一個碗內發打牛油和代糖至輕盈鬆軟；加入蛋白和雲呢拿香油，繼續發打至徹底混和。逐少加入麵粉攪拌，直至徹底混和。將麵糰搓成條狀。以臘紙緊緊包好，放於雪櫃3小時。用2吋曲奇模切出麵糰，烤焗約6-8分鐘至結實。

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。

全麥香蕉蛋糕

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1茶匙梳打粉
½安士 Splenda代糖
1杯核桃，切碎
1隻雞蛋
4隻香蕉
1湯匙無鹽牛油
½安士肉桂粉
1茶匙發泡打粉
1½杯全麥麵粉

於大碗內混合麵粉、梳打粉、發粉和肉桂粉。於另一個碗內混合代糖、溶化牛油、香蕉蓉和雞蛋。加入至麵粉，攪拌至完全混和。加入核桃攪拌。將混合物倒進已噴上食油的長型麵包焗盤內。以350度焗55-60分鐘。

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杯波蘿，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、波蘿、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；或插入並拔出筷子，如沒有黏附麵糰，即告完成。待麵包完全冷卻後才切開。

檸檬番茄醬

(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
1/2湯匙檸檬汁
少量大蒜粉
1/4杯低脂忌廉芝士
1/4杯番茄乾
1杯低脂茅屋芝士
1/4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。

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 – 1/4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
1/4杯低脂白脫奶
1/2茶匙黃糖
1/8茶匙大蒜粉
1湯匙特級初榨橄欖油
1湯匙雪利醋
1/2杯藍芝士碎

於細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
1/2安士西柚汁
1/2安士橙汁
1/2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。

鷹嘴豆蓉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1 1/3杯鷹嘴豆
4湯匙中東芝麻醬(Tahini)
2瓣大蒜
3湯匙檸檬汁
2湯匙橄欖油
鹽和胡椒

除鹽和胡椒外，將所有材料放入攪拌機。攪拌至完全混和，質感細滑。儲存於密封器皿內；最多可存放2星期。

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

1/8茶匙八角
2湯匙橙汁
1湯匙橄欖油
1/8茶匙孜然粉
1/8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

(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湯匙隱汁
1/2茶匙紅椒粉
1 1/2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。

雞蛋和早餐菜式

無穀類蛋白質班戟

(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)

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。在平底鍋加入椰子油，當溶化時，倒入一湯匙混好的班戟漿。以中大火煎至顏色變深後，翻轉煎另一邊。

露筍粟米奄列

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

1湯匙特級初榨橄欖油
1扎 (5½安士) 露筍
1.5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，以叉子發打。以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。

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
½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。以中火於煎鍋煮熱橄欖油。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。將煎鍋放進焗爐，直至奄列表面呈金黃色。撒上茼蒿。

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
½茶匙黑椒
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。當雞蛋邊緣開始與鑊邊分離，關火。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。

藍莓杏仁班戟

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

½杯燕麥粉
¼杯杏仁
½杯全穀麵粉
1杯2%牛奶
1茶匙發粉
½杯藍莓
3隻雞蛋

將所有粉狀材料篩進大碗中。加入蛋白混合。加入一半牛奶均勻混合後，再加入另一半。加入藍莓，接著在鑊中倒一湯匙混好的班戟漿。每邊煎30秒或至顏色變深。

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。在中型的深平底鍋中噴上食用油後，倒入蛋白，轉動平底鍋讓蛋白佈滿鍋底。將芝士倒在半邊奄列上，加上西蘭花餡料。對摺奄列，以細火續煎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)

1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。以中大火於煎鑊煮牛油，加入蔬菜，煮約5分鐘至開始軟身。調低火，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。

法式肉桂多士

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2隻雞蛋
1湯匙雲呢拿香油
2塊高纖全穀包
1湯匙牛油
1茶匙肉桂粉

燒熱易潔鑊塗上牛油。將蛋打在淺碟內，加入雲呢拿香油與肉桂粉混合。將麵包浸在蛋液中，翻轉以讓蛋漿覆蓋麵包。將麵包放在平底鑊上煎2分鐘，直到變成金黃色且表皮酥脆。

茅屋芝士班戟

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½茶匙雲呢拿香油
1杯低脂茅屋芝士
3隻雞蛋
2湯匙橄欖油
½杯全麥麵粉

混合所有材料，製成班戟或窩夫漿。以中火燒熱煎，噴上食油。將½的粉漿放到鍋中，直到表面產生氣泡。用鑊鏟翻到另外一面，煎至微焦。

蘑菇芝士雞蛋鬆餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

4隻雞蛋
¼杯全穀麵粉
1杯菲達芝士(feta)
2湯匙蔥，切碎
3湯匙水
1安士Spike調味料
½杯杏仁粉
1茶匙發粉
¼杯巴馬臣芝士碎
½杯低脂茅屋芝士
1杯蘑菇

預熱焗爐至400度。洗淨並瀝乾蘑菇。於煎鑊煮熱油，加入蘑菇拌炒5分鐘，直至蘑菇顏色變深而水分完全蒸發。烹煮蘑菇的同時，在大碗內混合茅屋芝士、巴馬臣芝士、麵粉、杏仁粉、發粉、Spike調味料、打好的雞蛋和水。待煮好的蘑菇略為冷卻後，加入蛋漿輕輕攪拌。再加入菲達芝士和蔥攪拌。在鬆餅焗盤噴上食油，並倒入粉漿至¼高度。焗25分鐘；或直至鬆餅結實並呈金黃色。食用前可放入微波爐翻熱1-2分鐘。

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
少量黑椒
½杯茅屋芝士
2隻大焗蛋
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
3-4個蛋白
½杯番茄，切粒
1湯匙低脂菲達芝士

攪拌混合所有材料。於細平底鑊鍋上噴上食油，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、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

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。

燕麥班戟或窩夫

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

½杯碾壓燕麥
½茶匙發粉
½茶匙梳打粉
1½杯低脂白脫牛奶
¼杯全穀麵粉
2隻雞蛋，打好
¼杯無鹽牛油
½茶匙鹽

混合麵粉、燕麥、發粉、梳打粉和鹽。加入白脫牛奶、蛋漿和牛油，攪拌至細滑。如製作窩夫，再加入1隻雞蛋和1湯匙油。如製作班戟，於平底鑊噴上食油，以中火煎煮。於平底鑊加入2-3湯匙粉漿。煎2-3分鐘至班戟表面出現氣泡。翻轉煎2分鐘。如製作窩夫，將1杯粉漿倒上窩夫機後蓋上。烤至理想脆度。

水波蛋配鮮冬菇汁

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

2湯匙白醋
4粒冬菇
1湯匙橄欖油
1/2茶匙鼓油
1/2茶匙米醋，以鹽和胡椒調味
1/8茶匙鹽
2個紅蔥頭，切碎
2個全麥英式鬆餅或2塊全穀包
4隻雞蛋

於淺身平底鑊或煎鑊中，以大火把水煮滾。加入米醋。去掉冬菇梗，只使用頂部。以中火於細煎鑊內混合油、鼓油、醋、鹽和胡椒。加入紅蔥頭，拌炒3-4分鐘。烘烤麵包或英式鬆餅。

拌炒冬菇的同時，用湯匙以打圈方式攪拌加入醋的滾水。一邊輕輕攪拌滾水，保持滾水流動，一邊加入蛋漿。以細火煮約3-5分鐘至蛋白成型。你可用湯匙舀水淋在蛋白上，以加快蛋白成型。將麵包放在碟上。以漏勺從水中取出雞蛋，小心不要弄穿蛋黃。瀝乾水分後放到麵包上。用湯匙將冬菇放到上面。

蛋白質班戟 - 1

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

食油噴霧
1/4隻香蕉
1杯菠菜葉
1湯匙花生醬
1/2杯士多啤梨
1湯匙肉桂粉
1湯匙雲呢拿香油
1/2安士碾壓燕麥
5個蛋白

以中火燒熱平底鑊。噴上食油。將所有材料放入攪拌機打30秒（水果除外）成麵糊。將麵糊放到鑊中。以手將水果片放到麵糊上。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。

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
1/2湯匙丁香粉
1湯匙雲呢拿香油
3隻雞蛋

以中火燒熱平底鑊。噴上食油。將所有材料放入攪拌機打30秒成麵糊。將麵糊放到鑊中。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
1/8湯匙鹽
1/2湯匙橄欖油
1湯匙低脂奶
1/8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熱橄欖油。煮熱後，倒入蛋漿，轉動煎鑊至蛋漿均勻分佈。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
1/8茶匙胡椒
1湯匙橄欖油
1/4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

以中火在煎鑊中加熱橄欖油。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。以鑊鏟將奄列放到碟上。再放回鑊中，煎過的一面向上；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。

西南特色番薯豆腐菠菜炒蛋

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1湯匙橄欖油
2個番薯，切細粒
1個黃洋蔥，切粒
2茶匙辣椒粉
1茶匙奧勒岡葉
1茶匙豆蔻
1隻墨西哥辣椒
1包（14安士）有機軟豆腐
1/2湯匙鹽
6安士菠菜
1/2杯水

以中大火於煎鑊燒熱橄欖油，拌炒番薯、洋蔥、墨西哥辣椒、辣椒粉、奧勒岡葉和豆蔻3分鐘，經常攪拌。加入豆腐和鹽，攪拌混合。加入半杯水，並即時蓋上鑊蓋。煮5分鐘。如材料很乾身，加入2湯匙水攪拌。撒上菠菜，蓋上鑊蓋煮2分鐘至豆腐軟身。攪拌至菠菜與豆腐和番薯混合。煮至大部分水蒸發。

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。以中細火煎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。調低火，加入雞蛋。煎至中間成型。將奄列鏟鑊底，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（可選擇略過此步驟）。

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)

2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。

墨西哥烤牛肉卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2杯低脂車打芝士
1杯洋蔥，切細
1茶匙黑椒
¾安士綠尖椒
½湯匙大蒜粉
8安士 95%瘦牛肉
1杯低脂茅屋芝士
1¼杯黑豆
2杯番茄醬

烹煮牛肉和洋蔥至變深色和將近煮熟。加入大蒜粉、鹽和胡椒調味。加入黑豆煮熟。隔走多餘油份。加入茅屋芝士並待其融入。用攪拌機發打番茄醬和尖椒至細滑。再隔走牛肉混合材料的多餘油份。在9x13焗盤噴上食油噴霧，或以廚房紙抹上橄欖油。在焗盤底部和邊緣鋪上墨西哥粟米餅。加入牛肉餡料。將剛多於一半的番茄醬倒上餡料。加上一半芝士，並鋪上餘下的墨西哥粟米餅、番茄醬和芝士。以350度焗20分鐘。待5分鐘即可食用。

牛肉生菜包

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1湯匙蔥，切碎
羅馬生菜
¼湯匙噏汁
¼杯紅椒
4–6安士 95%瘦牛肉碎
¼個洋蔥，切碎
½杯新鮮莎莎醬
1湯匙辣椒粉
1瓣大蒜，切碎
¼杯斑豆，瀝乾
1湯匙特級初榨橄欖油

以中大火於易潔鑊中燒熱橄欖油。加入牛肉，煮至變深色，再加入洋蔥、大蒜和紅椒，並以噏汁、辣椒粉、鹽和胡椒調味。加入斑豆攪拌，煮5分鐘。加入莎莎醬，攪勻後關火。在生菜上舀上一匙牛肉，再加上芝士（可選擇略去）和蔥即成。

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

以大湯鍋把橄欖油加熱，將牛肉煮至深色。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，將牛肉放回鍋中。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。

黑豆香辣牛肉配茼蒿牛油果青檸莎莎

(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
1茶匙茼蒿，切碎
3罐黑豆(2罐瀝乾，1罐保留田份)
2杯低鹽牛肉湯

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、瀝乾的黑豆和茄膏，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。

番茄牛油果牛肉卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼個牛油果
2片番茄
1塊低卡高纖墨西哥粟米餅
4-6安士頂級西冷牛扒，切條

於易潔鑊或烤爐烘烤牛肉。將牛肉條放在墨西哥粟米餅上；加上番茄和牛油果片。可選擇加上新鮮莎莎醬。

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。

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
½杯藍芝士碎

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

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噴霧。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。

煙熏紅辣椒汁煮牛肉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1個洋蔥，切塊
1杯罐頭阿斗波醬(adobo)煙熏紅辣椒(chipotle)，切碎
1磅95%瘦牛肉碎
4茶匙辣椒粉
2湯匙孜然粉
1湯匙特級初榨橄欖油
3杯紅腰豆
1杯罐頭番茄，切粒
2瓣大蒜，切碎

以中大火於荷蘭鍋中燒熱橄欖油。加入洋蔥和蒜蓉煮4分鐘，間中攪拌至洋蔥變軟。加入孜然粉、辣椒粉和牛肉煮5分鐘，攪拌以弄散牛肉。加入番茄和紅腰豆，煮約15分鐘至濃稠。

茄子千層麵

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

8安士低脂乳清芝士(ricotta)
¼杯蛋白液
1磅95%瘦牛肉碎 (可以雞或火雞肉碎代替)
7安士罐頭番茄
2湯匙罐頭茄膏
½杯辣椒，切碎
1湯匙辣椒粉
1個茄子，去皮切片
2½杯車打芝士
1罐黑豆，洗淨瀝乾

於細碗內混合乳清芝士和蛋白液，攪拌混和。將牛肉碎放進煎鑊，以中火拌煮至熟透。加入番茄、茄膏、辣椒、辣椒粉和黑豆，攪拌混和。不要蓋上鑊蓋，不停攪拌煮10分鐘。在9x13平底鑊噴上食油，在鑊底鋪上一半茄子。將一半牛肉醬鋪於茄子上，加上一半乳清芝士，再加上一半車打芝士。重複以上步驟。蓋上錫紙，以350度焗25分鐘。撕走錫紙焗5分鐘至芝士溶化。從焗爐取出，待10分鐘即可食用。

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
½杯紅洋蔥，切塊
½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。以粗線綑綁固定，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。

香辣牛肉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

9人份

1½磅牛肩肉，去掉脂肪
1茶匙奧勒岡葉
2個大洋葱，切粒
10安士罐頭綠尖椒混番茄粒
2杯青椒，切塊
2安士低鹽番茄汁
1湯匙煙熏紅辣椒(chipotle)碎
1茶匙孜然粉
1½腰豆

將牛肉切成半吋大小粒狀。將所有材料放到6夸脫的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋，以低溫煮9-10個小時，或以高溫煮4.5-5個小時。

香草扁豆沙律配煙肉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2安士 加拿大煙肉
¼湯匙意大利黑醋
¼杯車厘茄
1½杯扁豆
1湯匙羅勒
½瓣大蒜
1根蔥，切碎
火箭菜

將扁豆洗淨瀝乾。在易潔鑊中噴油，放入大蒜與蔥拌炒2分鐘。拌入扁豆、醋、羅勒和番茄，並放置一旁備用。將煙肉烤至酥脆，放在沙律上即可食用。

牛肉生菜卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

4安士牛柳
1杯糙米
1湯匙橄欖油
2杯車厘茄
2湯匙日本芥末
4片羅馬生菜

烤煮牛柳至喜愛熟度。將切好的牛柳、新鮮番茄和蒸好的糙米放入細碗中，加入日式芥末和橄欖油，攪拌混合。均分到每片生菜上。將生菜捲起並用牙籤固定。

烤意大利香腸湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

2湯匙茄膏
1罐番茄粒
1杯扁豆
2湯匙羅勒
2湯匙小茴香粉
1湯匙大蒜
1茶匙奧勒岡葉
2湯匙橄欖油
1個洋葱，切塊
4杯低鹽雞湯
2杯鷹嘴豆
5片意大利香腸 (可以雞肉腸代替)

預熱焗爐至400度，並在焗盤塗上少量橄欖油。將香腸放在焗盤，烤40分鐘至表皮微焦並開始變硬。待香腸冷卻，於中間打橫切開一半，然後切片。於烤香腸的同時，在厚底湯鑊中燒熱橄欖油，拌炒洋葱約5分鐘，直至洋葱變軟且開始變深色。加入奧勒岡葉和大蒜，拌炒2-3分鐘。加入番茄(連水)、雞湯、茄膏、鷹嘴豆和扁豆。煨煮40-60分鐘，直至扁豆變軟且開始破開。加入香腸。在鑊中加入一杯水，刮起鍋底變焦的材料，然後倒進湯中。以細火煨煮30分鐘。拌入羅勒煮2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杯洋葱，切塊
3個意大利青瓜，刨成螺旋絲狀
2磅95%瘦牛肉碎
¼湯匙紅椒粉
3瓣大蒜，壓成蓉

混合牛肉、洋葱、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。

墨西哥千層麵

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

12人份

8安士脫脂乳清芝士(ricotta)
¼杯蛋白液
1罐豆
1磅瘦牛肉碎
2湯匙無鹽茄膏
½杯辣椒
1湯匙辣椒粉
10塊墨西哥粟米餅
2½杯低脂車打芝士
1杯罐頭番茄粒

於細碗內混合乳清芝士和蛋白液，攪拌混和。將牛肉碎放進大煎鑊，以中火煮至變深色。加入番茄、茄醬、豆、辣椒和辣椒粉，攪拌混合。不要蓋上鑊蓋，煮10分鐘或至濃稠，期間經常攪拌。在9x13焗盤噴上食油，然後在底部鋪上墨西哥粟米餅。將一半牛肉醬鋪於墨西哥粟米餅上，加上一半乳清芝士，再加上一半車打芝士。重複以上步驟，鋪上另一層材料。蓋上錫紙，以250度焗25分鐘。撕走錫紙，再焗5分鐘。待10分鐘即可食用。

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

於大煎鍋內煮牛肉至變深色（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

於大鑊內燒熱橄欖油，加入牛肉煮至各邊變深色。放進慢燉鍋或有蓋大鑊中。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。以細火燉煮8-10小時，或以大火燉煮4-6小時。

美式牛肉卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1杯德國酸菜
1瓣大蒜
2湯匙香芹
1茶匙辣根
½杯蛋白液
2½杯碾壓燕麥
¾安士熏火雞
1磅火雞肉碎
1¼杯罐頭番茄
½湯匙香芹籽
1片低脂瑞士芝士
1杯瑞士芝士碎

以攪拌機混合酸菜、香芹籽和芝士。除辣根外，以攪拌機混合餘下材料，製作醬糊。在臘紙上倒上醬糊，形成15x12吋長方形狀。將酸菜混合材料壓上醬糊，留有1吋邊緣。從較短一邊開始，借助臘紙緊緊捲起材料成卷狀。封好兩邊。借助臘紙將肉卷放在玻璃焗盤(12x8x2)上，接合的一邊向下。蓋上臘紙。以微波爐煮15分鐘。如微波爐不會自動轉動，每4分鐘轉90度一次。撕走臘紙，加上1茶匙辣根煮3分鐘。將芝士切成三角形，互疊鋪在肉卷上。煮1分鐘或至芝士溶化。待5分鐘即可食用。

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。

牛肉墨西哥粟米餅

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

4安士西冷牛扒
¼杯Pico de Gallo莎莎醬
½杯車厘茄
½杯生菜絲
1塊全麥高纖墨西哥粟米餅

烤牛扒至喜愛熟度。將所有材料放到墨西哥粟米餅上，加上Pico de Gallo莎莎醬後包好。可以生菜代替墨西哥粟米餅。

釀椰菜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

5人份

4安士白豆
2個蛋白
1杯菜湯
4杯番茄湯
½磅火雞肉碎
½磅95%瘦牛肉碎
1杯番茄
1個白椰菜，去掉部分芯

將蛋白和瀝乾的白豆混進牛肉和火雞肉碎，以鹽和胡椒調味。製成肉丸。釀入椰菜中。混合番茄、番茄湯和菜湯。淋在椰菜和肉上。灑上胡椒。蓋上鍋蓋煮滾。以325度煮30-40分鐘，每15分鐘於椰菜和肉上舀上湯汁。待10分鐘即可食用。上碟前先去掉多餘脂肪。

釀青椒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8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

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，於慢煮鍋內以細火煮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)

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

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。在大平底鍋噴上一層防沾黏的食油。倒入大蔥、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，並完全掩埋雞塊。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

(短期加速衝刺飲食計劃、短期均速漸進飲食計劃)

3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

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
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

將所有材料放到慢燉鍋中。以細火燉4–6小時。如以一般鍋子烹煮，以中大火滾開，之後以細火煮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。在大平底鍋中燒熱橄欖油，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。煮滾後蓋上鍋蓋，以細火煨煮1小時，或直至黑豆和蔬菜變軟。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

1/8茶匙胡椒
1 1/2湯匙鹽
1杯菠菜葉
1/4杯乾白酒
1/2茶匙乾百里香
1/4杯白豆，瀝乾
1/2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。在煎鑊加入剩餘的牛油，稍微拌炒洋蔥6分鐘或至洋蔥變軟。加入蒜蓉，再煮30秒。倒入雞湯和酒，以大火煮滾。關至細火，將雞肉倒回煎鑊。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
1/4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
1/2半低脂奶
1安士低鹽忌廉蘑菇湯

於深平底鍋中混合蘑菇湯、奶、芝士、大蒜粉和蔬菜。煮滾。蓋上鍋蓋，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

1/2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
1/2杯煮熟的紅扁豆
1/4茶匙乾奧勒岡葉
1/4杯紅椒，切塊
1/2湯匙乾百里香
1/2杯洋蔥，切塊
1/4杯西芹，切塊

於厚底湯鍋中，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。

雞肉墨西哥粟米卷早餐

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1/4杯洋蔥，切塊
1/2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

以中大火將煎鍋加熱，噴上食油。拌炒雞肉至熟透。於細碗內混合雞肉、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。

雞肉墨西哥粟米卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1 1/3杯西蘭花，切細
1 1/3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

烹煮雞肉和米飯。蒸煮西蘭花。以微波爐加熱墨西哥粟米餅10秒。將1/2杯雞肉放到墨西哥粟米餅底部，然後逐一加上1/3杯米飯和1/3杯西蘭花。均勻灑上1/2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

1/2杯紅椒，切塊
3湯匙辣椒粉
4塊雞胸
1安士無鹽茄膏
1 1/2杯青椒
1/3杯西芹，切塊
1/2杯西蘭花，切細
3 3/4杯番茄調醬
1/3杯紅蘿蔔，切塊
4杯紅腰豆

在大湯鍋底部噴上食油。加入椒類、洋蔥、西芹、紅蘿蔔、西蘭花和雞塊，以中火烹煮。煮熟雞肉外面（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。蓋上鍋蓋，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。將火轉細，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。將雞胸移走離火。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。

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

以中大火在煎鍋中燒熱橄欖油。加入洋蔥、薑、孜然粉和肉桂，拌煮約5分鐘。加入番茄、雞湯、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

以鹽和黑椒為雞胸調味。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。

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。在雞肉幾乎煮熟前，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

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。緊封上錫紙，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

於煎鑊把油加熱。煎熟雞肉，切絲。加油煮紅咖哩膏至變軟。加入雞肉拌。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茶匙紅辣椒碎
1/4個中型洋蔥
1/4湯匙黑椒
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。將雞肉倒回鍋中煮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。

簡易茄子雞肉

(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。離爐火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。於大平底鑊中，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，翻拌均勻。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。

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

在烤爐上噴上食油。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
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。將醬汁倒在雞肉上，冷藏2小時。烤、燒或焗熟雞肉。伴以蔬菜蓉食用。

惹味筍豆煮羊肉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

孜然籽、芫茜、辣椒粉各 $\frac{1}{6}$ 茶匙
 $\frac{1}{2}$ 湯匙大蒜
3杯筍豆(flageolet bean)
2安士羊胸肉
 $\frac{1}{4}$ 湯匙鮮薄荷
 $\frac{1}{2}$ 茶匙檸檬汁
 $\frac{1}{2}$ 杯酸忌廉
1瓣大蒜

混合辣椒粉、芫茜、孜然粉和 $\frac{1}{4}$ 湯匙橄欖油。加入羊肉，塗滿以上混合好的香料，待10分鐘。於煎鑊燒熱 $\frac{1}{4}$ 湯匙油，加入大蒜和洋蔥，煮至軟身。將羊肉連醃料倒進煎鑊，煎約2-3分鐘至喜愛熟度。加入筍豆、薄荷、檸檬汁和酸忌廉，煨煮約1分鐘至熟透。

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

$\frac{1}{2}$ 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，將雞頸部位用長烤肉叉把皮向後拉緊。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
 $\frac{1}{2}$ 茶匙檸檬胡椒粉
 $1\frac{1}{2}$ 湯匙檸檬皮
 $1\frac{1}{2}$ 湯匙蒔蘿
 $\frac{1}{2}$ 杯低脂或脫脂酸忌廉

預熱焗爐至425度。於細碗混合酸忌廉、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 $\frac{1}{4}$ 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。無需蓋覆，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
 $\frac{1}{8}$ 茶匙胡椒
2湯匙牛油
 $\frac{2}{3}$ 杯菜湯
2塊雞胸

以鹽和胡椒為雞肉調味。以中大火在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。從煎鑊拿出，放好保溫。將雞湯和檸檬汁加到鍋中，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（去掉多餘脂肪）
2茶匙植物油
2湯匙牛油
 $\frac{1}{2}$ 茶匙Penzeys調味料
 $\frac{1}{2}$ 湯匙鹽
1茶匙胡椒
2杯全麥麵粉
 $1\frac{1}{2}$ 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。於一個淺碗內混合麵粉、鹽、胡椒和豬扒調味料。將豬扒逐塊沾上混好的麵粉，並搖走多餘的麵粉。將 $\frac{1}{2}$ 杯奶倒進餘下麵粉混合物發打。在大平底鑊燒熱油並煮溶牛油。放入豬扒，每邊煎約3分鐘至微焦。倒出大部分汁料，加入 $\frac{1}{2}$ 杯混好的牛奶和麵粉，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，按需要發打混合。再蓋上鑊蓋煮30分鐘，間中攪拌。打開鑊蓋，如有很多汁料，再煮幾分鐘直到收至1杯左右。熱食，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
 $\frac{1}{2}$ 湯匙鹽
 $\frac{1}{2}$ 安士青檸汁
1茶匙橄欖油
8安士雞胸
 $\frac{1}{4}$ 杯墨西哥辣椒，切片
 $\frac{1}{2}$ 紅洋蔥，切片
6塊墨西哥粟米餅
 $\frac{1}{2}$ 個紅椒，切幼絲

預熱焗爐至425度。在生鐵煎鍋噴上食油。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，直至蔬菜微焦。將雞肉切絲，將正烹煮蔬菜的煎鍋從爐火移開，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鍋，拌炒2-3分鐘直至發出油熱聲和香味。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
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。以中火預熱煎鑊，輕炒蘑菇和洋蔥。將蔬菜推向煎鑊邊緣，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，然後將肉餅從煎鑊拿出。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
¾杯雞湯
7安士原味希臘乳酪

將¾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。於平底鑊把油加油，略煎雞肉1分鐘。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。

花生醬豬肉撈麵

(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湯匙豉油
¼杯核桃
1湯匙粟粉

按包裝指示烹煮意粉。以中大火在煎鑊中熱油。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分鐘至微焦，然後拿出豬柳。將西蘭花、西芹和青椒加入煎鍋，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。於碗內發打豉油和花生醬，混好後拌入煎鑊，再加入核桃。加入粟粉令汁料變稠。瀝乾意粉並加到鑊中。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微焦，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
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)

4½杯雞湯

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、鹽和黑椒調味。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。將全雞放進焗盤，灑上鹽和胡椒。將紅蘿蔔、番薯和四季豆排在全雞和蔬菜旁。不要蓋上焗盤，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。

意大利陳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
½杯洋蔥，切塊
½杯意大利青瓜
½杯煮熟的非洲小米
½湯匙意大利陳醋
1塊雞胸

將雞胸切成小塊。切細蔬菜。按指示煮熟非洲小米。在平底鍋中，以⅓橄欖油和醋烹煮雞肉至熟透。確保雞肉熟透。於另一個鍋內，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

少量黑椒
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

於煎鍋加入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。

蘑菇洋蔥燴雞

(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

第一階段)

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
¼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。

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
¾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。放進焗爐焗約45分鐘，直至雞肉熟透收汁。

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湯匙黑椒

在煎鑊中加入黑椒、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（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。在有邊焗盤鋪上錫紙，並噴上食油。煮滾一鍋水。以篩子瀝乾，待涼。於碗內混合洋蔥、火雞、蛋白、麵包糠、麻油、豉油和大蒜粉。以黑椒調味，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。預熱焗爐烘烤肉丸。留意焗爐情況，烤約1-2分鐘直至醬料起泡。在肉丸淋上橙汁，然後上碟。

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

1/3杯柑肉
4塊生菜
1個奇異果
2塊雞胸
1/2茶匙檸檬皮
1湯匙酸忌廉
1湯匙蛋黃醬
2湯匙腰果

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

煙肉伴夏南瓜

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1個夏南瓜和1個意大利青瓜，切半後切片
4塊煙肉
3/4杯洋蔥，切塊
2湯匙黃糖
1/2湯匙鹽
1/2茶匙羅勒
1/2茶匙奧勒岡葉
1/2茶匙辣椒粉
1/2茶匙大蒜粉
1杯番茄，切塊

於平底鍋倒入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。在煎鍋中，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，打開鍋蓋繼續煮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

1/3杯柑肉
4塊生菜
1個奇異果
2塊雞胸
1/2茶匙檸檬皮
1湯匙酸忌廉
1湯匙蛋黃醬
2湯匙腰果

於細碗內混合蛋黃醬、酸忌廉、柑肉和檸檬皮。加入烤好的雞肉、奇異果和西芹，翻拌至材料均沾上醬料。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

1/4杯乾布格麥
1/8杯檸檬汁
1/2茶匙橄欖油
1塊雞胸
1/4個中型番茄，切粒
2 1/2湯匙香芹
1 1/2薄荷，切碎
1/4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、橄欖油和胡椒粉放入有蓋玻璃瓶中，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
1/2茶匙大蒜粉
1/2茶匙薑
1杯紅蘿蔔片
1/2湯匙小豆蔻粉
1/2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

在煎鍋加入橄欖油，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

1/2杯紅椒，切塊
1湯匙辣椒醬
1磅（16安士）火雞
2湯匙噫汁
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
1/4杯低脂芝士
1/4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1/4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，加入噫汁和番茄。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，鋪在平底鍋上。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
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）。放進煎鍋，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

焗鱈魚柳

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4人份鱈魚柳
5個紅蘿蔔，切塊
3個中型番薯，切粒
2湯匙檸檬汁
2茶匙乾羅勒
少量鹽和胡椒

預熱焗爐至375度，於9x13玻璃焗盤噴上食油。將魚柳放在焗盤上，灑上檸檬汁。在魚柳之間放上紅蘿蔔、番薯和洋蔥，然後以鹽、胡椒和羅勒調味。蓋上錫紙焗1小時。

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茶匙鼓油
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。

吞拿魚雜豆沙律

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

2人份

½杯鷹嘴豆
¼杯腰豆
½杯車厘茄
8條迷你甘筍
½杯水浸低脂吞拿魚
1湯匙特級初榨橄欖油
少量胡椒
¼個紅洋蔥，切碎
¾杯四季豆

洗淨並瀝乾豆類，取用適當份量。在水中加少量鹽，煮滾後煮四季豆約3分鐘，然後以水龍頭冷水沖洗。混合所有材料（吞拿魚、甘筍和番茄除外），加入油、鹽和胡椒混好，並放入碗中。最後放上吞拿魚、甘筍和番茄。

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。於易潔鑊中燒油。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。

椰奶腰果炒蝦

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

6隻中蝦
½杯低脂椰奶
1安士花生油
1湯匙腰果，切細
2瓣大蒜，切碎
2杯蔬菜，任何種類
¼茶匙低鹽豉油

將大蒜放入花生油，以中火拌炒1分鐘。倒入蔬菜煮5分鐘。加入蝦和椰奶。拌炒5分鐘。撒上腰果和少量豉油。

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，在細平底鑊內燒油，加入大蒜，煎至金黃色。將椰菜和魚柳上碟。灑上豉油，然後倒入大蒜和油。

羅勒醬煮鱸魚

(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日挑戰第一階段)

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塊鱸魚柳
1湯匙香芹，切碎

於平底鍋中煮溶1湯匙牛油，加入2湯匙白酒。加入1湯匙香芹，水煮鱸魚柳至魚肉易於鬆開。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，以細火煮至蔬菜熟透。加入低鹽豉油，即可食用。

簡易羅非魚焗蔬菜

(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

½茶匙黑椒
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杯迷迭李甘筍
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，燒熱至發出油熱聲。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

於有坑煎鍋或烤鍋上掃少量油。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易於鬆開。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
½杯紅蘿蔔，切塊
½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，以中火燒熱。加入帶子，每邊煮1-2分鐘或至金黃微焦。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鍋。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。

吞拿魚單面三文治

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1塊發芽穀粒全穀包
½杯苜蓿芽
1個番茄，切片
½湯匙原味希臘乳酪
½湯匙低脂蛋黃醬
½個檸檬
1罐水浸吞拿魚，隔水

混合檸檬汁、蛋黃醬、乳酪和吞拿魚。放在麵包上。加上番茄片和苜蓿芽。

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

於煎鍋加油，以中大火燒熱，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。

蜆肉扁意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

10安士新鮮或罐頭蜆肉
⅓安士香芹
⅓茶匙紅辣椒碎
4瓣大蒜，切片
1茶匙羅勒葉
2湯匙橄欖油
1湯匙檸檬汁
4湯匙低脂巴馬臣芝士
2杯全麥扁意粉
8安士蜆汁

按指示煮意粉。以平底鑊熱油。加入大蒜與羅勒，拌炒1分鐘。倒入蜆汁和紅辣椒碎後煮滾。將火關細。加入蜆肉和檸檬汁，煨煮5分鐘。加入扁意粉和香芹翻拌。上碟後灑上巴馬臣芝士。

濃香茄醬蜆肉通粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯乾白酒
少量紅辣椒碎
¼杯新鮮香芹
1杯白洋蔥，切碎
2杯無鹽番茄汁
2湯匙橄欖油
3瓣大蒜
3杯罐頭番茄粒
2杯全麥通粉
¼茶匙鹽
1磅新鮮蜆或蚌（連殼）

於大湯鍋中加油煮大蒜和洋蔥。煮至洋蔥軟身。加入番茄汁、乾白酒、鹽、紅辣椒碎、小頸蜆（洗擦乾淨）和番茄粒（連水）。煮滾。加蓋煨煮，直至蜆殼打開（約10分鐘）。將蜆取出，取出還未打開的那些。加入香芹，煮至剩下約4杯醬汁。按指示煮通粉。通粉上碟後淋上蜆和醬汁即成。

鮮茄西洋菜吞拿魚意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1安士脫脂菲達芝士(feta)
8安士全麥意粉
1罐吞拿魚，隔水
3杯西洋菜，切細
4杯車厘茄
¼茶匙胡椒

按指示煮意粉。將芝士放在大碗內，加上西洋菜。意粉隔水前，先舀出¼杯水，淋在西洋菜上。預備篩子。將車厘茄放入篩，再倒入意粉隔水，以略灼番茄。加入西洋菜和芝士翻拌。上碟後撒上吞拿魚和胡椒即成。

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
¼杯橙汁
2個橙，切片
4杯茴香，切碎
¼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。將混好的龍舌蘭糖漿淋在魚柳上。烤18分鐘或直至魚肉易於鬆開。

香焗銀花鱸魚

(平穩減重計劃、維持體重計劃)
1人份

¼湯匙胡椒
1湯匙無鹽牛油
2湯匙香芹
1杯西芹，切塊
1塊銀花鱸魚柳
¼杯馬蹄，切片
少量鹽
2湯匙麵包糠

除魚柳外，將所有材料放進攪拌機，攪成碎塊。將焗爐調至350度，並將魚柳放在焗盤上。將攪好的材料塗在魚柳上。焗12-15分鐘，或直至表面金黃微焦。

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
¼杯橄欖油
7粒車厘茄
3瓣大蒜，切碎
¼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。

帶子雜菜螺絲粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)
1人份

½杯青瓜，切片
1杯羅馬生菜
2安士全麥螺絲粉
1湯匙橄欖油
4-6安士帶子
½個紅椒
¼個中型檸檬，榨汁
½杯番茄，切片

按指示煮螺絲粉。用平底鑊燒熱油和檸檬汁，加入帶子煎熟。在碟上鋪上羅馬生菜、青瓜、紅椒和番茄，然後放上螺絲粉和帶子。

芝麻脆香三文魚伴菠菜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)
4人份

16安士菠菜
4安士三文魚
1湯匙橄欖油
2杯全麥麵粉
2湯匙芝麻
½茶匙鹽

將芝麻放進抹乾的煎鑊上，開中火輕烤芝麻，不停拌炒，直至溢出香味並微微變深色。在碟上將一半芝麻與麵粉和鹽混合。將三文魚放上碟上，沾滿麵粉。於大煎鑊加油，以中大火燒熱，放入魚扒，每邊煮約5分鐘至微焦。拿出後放好保溫。將菠菜放入鑊中，炒煮至軟身，然後混入餘下芝麻。

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。按指包裝指示煮通粉。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：蝦水是指從蝦肉瀝出和/或用來洗淨蝦肉的水。

鮮蝦雜菜意粉

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

½杯椰菜花
½杯西蘭花
1湯匙橄欖油
¼茶匙無鹽牛油
6隻中蝦
少量鹽
2安士全麥通粉

將水倒入深平底鍋，加入鹽和橄欖油。煮滾後加入通粉煮5分鐘，然後瀝乾。將西蘭花和椰菜花放入深平底鍋，蓋上鍋蓋略蒸。同時，於細平底鍋中煮溶牛油，拌炒蝦肉。將所有材料翻拌混合。

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茶匙意大利陳醋
½杯番茄
10塊羅勒葉
3安士蝦肉

拌勻羅勒和番茄。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。烘至脆身。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，調低至細火煨煮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

(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)

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

混合辣椒醬、豉油、青檸汁和薑蓉，以叉子拌勻。加入魷魚翻拌，蓋好並冷藏30分鐘。拿出魷魚，將醃料倒入深平底鑊中。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。烘烤一半份量的魷魚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葉上。

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。

脆皮羅非魚

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

6安士新鮮羅非魚柳
1安士青檸皮
1湯匙龍舌蘭酒
食油噴霧
1湯匙橄欖油
1湯匙辣椒粉
1安士青檸汁
½杯原味墨西哥粟米脆片

將粟米脆片放入袋中壓碎。將碎片放在平滑的表面。在魚柳兩邊塗上青檸汁、龍舌蘭酒和橄欖油，待20分鐘。在魚柳上灑上辣椒粉，然後按壓在粟米脆片碎上。讓兩邊沾滿碎片。在平底鍋噴上食油，煮至魚肉熟透，而且表面微焦。亦可放焗爐烤焗。

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，以中大火燒熱。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。燒熱有坑煎鍋，噴上食油噴霧。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
¼茶匙紅辣椒粉
¼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。以中火把鑊加熱，用餘下的檸檬汁拌炒蘑菇約2分鐘。將蘑菇放到魚柳上。加鑊蓋上焗約15-20分鐘至魚肉可易於鬆開。

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
¼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
¾杯洋蔥，切碎
1瓣大蒜
1-14安士罐頭雅枝竹，洗淨瀝軟後切四份
¼湯匙鹽
⅓茶匙胡椒
¼湯匙巴馬臣芝士碎

將四季豆放在蒸籠內。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。

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

於碗內混合豉油、米醋、麻油和2湯匙水，製成醬汁。煮滾一大鍋水後，加入烏冬。將包裝上指示的烹調時間減5分鐘。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。瀝乾水後倒回鍋中。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個大意大利青瓜，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，拌炒至微焦。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分鐘至洋蔥微焦。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）

大煎鑊中加油，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

在深平底鍋中放入牛油，以中火煮溶，拌炒蒜蓉約5分鐘至微焦。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卷

(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，然後放入燒熱的煎鑊中(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。在捲好的粟米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

熱焗爐至350度。烤焗意粉瓜約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杯洋薏米
1條全條粟米，略蒸，切出粟米粒
1個青瓜
½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

於大平底鑊中以鹽水煮薏米35分鐘，或直至薏米煙韌。倒入隔篩，放在一旁待涼。發打混合橄欖油、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

於大平底鑊中，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。在碗內拌勻橄欖油、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
⅓茶匙黑椒

在湯鍋中加水煮滾。在大碗或湯鍋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。於大煎鍋中加油，以中大火燒熱。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
青紅椒各1個，切塊
4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
⅓杯牛油
1湯匙黃糖
3湯匙豉油
2湯匙白醋
¼茶匙胡椒
2瓣大蒜，切碎
⅓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，在細煎鍋中加入牛油，以中火煮溶。拌入黃糖、豉油、醋、胡椒和大蒜。煮滾後關火。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

在大湯鍋中加水和鹽煮滾。加入小椰菜，煮約5分鐘。瀝乾，放入碗內。於小平底鍋中加入牛油，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。關火，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

在煎鍋中加入牛油，以中小火煮溶。以蒜鹽和1茶匙胡椒調味。拌入杏仁，煮至金黃微焦。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 ⅓茶匙黑椒
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

於大湯鍋中加油，以中大火燒熱。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，調低至小火，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

1/2茶匙胡椒
1/4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
1 1/2杯番茄，瀝乾
1/4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。以細火續煮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
1/8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

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

1/4杯蔥，切碎
1/3杯低脂車打芝士碎
1 1/4杯菜湯
2個輕發過的蛋白
1杯低脂白脫牛奶
1/4茶匙黑椒
1/2湯匙鹽
3/4茶匙梳打粉
1 1/2茶匙發粉
1 1/2安士 Splenda代糖
2/3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；或用牙籤測試熟度，如沒有拔出牙籤後沾上粉漿，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

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。

香蔥莞茜車厘茄沙律

(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杯新鮮莞茜葉

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。加入生菜和莞茜，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茶匙鼓油
¼杯鮮橙汁
1磚豆腐
1湯匙麻油
½杯莞茜
2根蔥
½杯紅椒，切片
高纖全穀意粉

將豆腐切成8塊。將砧板放在鋅盤上，上面鋪上兩層廚房紙。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，再加一點重量(4-5磅)，待10分鐘。取出豆腐，鋪在淺身玻璃焗盤中。淋上¼杯鮮橙汁，並加上低鹽鼓油。於室溫下醃漬，期間經常翻轉豆腐。於大碗內混合莞茜、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分鐘至微焦。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
½杯香芹，切碎
2湯匙醋
¼茶匙鹽

以攪拌機混合所有材料，發打成幼滑。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。如以一般湯鍋烹煮，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。將麵包粒烤約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。放入火爐，以中火煮至火雞煙肉微焦。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，將烤好的麵包粒、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分鐘至表面微焦。

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

(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

於湯鍋中將油燒熱。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。以攪拌機打至幼滑。倒回湯鍋中，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 $\frac{1}{3}$ 。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。混合粟粉和牛奶，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，以中火燒熱，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
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
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

按指示煮飯。於較大的深平底鍋中，以中大火煮熱油和咖哩粉。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
1/2個黃洋蔥，切粒
1湯匙咖哩粉
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、咖哩粉、鹽和黑椒，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

1/2杯番茄調醬
1茶匙奧勒岡葉
1/2杯蘑菇
1茶匙羅勒
1/2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、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
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

於細碗內打橄欖球、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。

法式洋蔥湯

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

⅓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

於較大的深平底鍋中拌煮牛油和洋蔥。加入大蒜和鹽煮約5分鐘至快將煮滾，間中攪拌。調至最細火煮50-60分鐘，間中攪拌，直至洋蔥軟身微焦。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

在大湯鍋中加入1½湯匙橄欖油，以中大火煮熟。加入洋蔥和大蒜，煮至軟身。於大煎鍋中加入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鍋內。分批拌炒餘下蔬菜，每次加少量油。以鹽和胡椒為湯鍋中的材料調味。加入月桂葉後蓋上鍋蓋。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。

田園焗雜菜

(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
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

於較大的深平底鍋中噴上食油，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。蓋上鍋蓋，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

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

於大湯鍋中加油，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。

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。於另一個平底鍋加湯煮滾。將煮滾的湯倒在蔬菜上，煨煮15分鐘或至軟身。關火，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、豉油或意大利陳醋翻拌，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茶匙黑椒
1茶匙芝麻

切去四季豆兩端，放在鍋內加蓋蒸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。於抹乾的小平底鍋中輕炒芝麻約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。

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。於大湯鍋中加油，以中火煮熱。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。

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、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。在焗盤鋪上烤盤紙。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，或直至芝士均勻熱透。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。

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安士香芹
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鍋中，加湯、水、洋葱、西芹和月桂葉。煮滾後調成細火，加上鍋蓋 (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。繼續加上鍋蓋 (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。拌入香芹和胡椒，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。蓋上鍋蓋煨煮20分鐘。拌入意大利青瓜、南瓜、洋蔥、香草和蒜蓉。煮滾。將火轉細，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個紅洋蔥，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

於煎鍋中加油，以中大火燒熱。加入洋蔥、紅椒、番薯和大蒜。拌炒5分鐘。加入青豆煮3分鐘。離火，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。

檸檬芝士烤蘆筍

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1個檸檬皮碎
2湯匙橄欖油
½湯匙鹽
¼杯巴馬臣芝士
2½扎蘆筍
4瓣蒜頭，切碎
¼茶匙胡椒粉
¼tsp pepper

預熱焗爐至425度。在烤盤裡，混合油，蒜茸，檸檬皮，鹽，胡椒粉和蘆筍。烤約20-25分鐘，間中翻拌。淋上檸檬汁。上菜前撒上巴馬臣芝士。

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。於較細的深平底鑊中，煮滾醋和水。離火移後，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。

菠菜蘑菇洋蔥伴扁豆

(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杯洋蔥
½杯蘑菇，切片
3杯水
1杯糙米
¾杯扁豆
3瓣大蒜

煮水，加鹽和扁豆，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。於煎鑊中加油，以中火燒熱。加入洋蔥，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杯洋蔥，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。於大湯鍋中加水，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。於小碗加入1杯奶、全麥麵粉和黃芥末，發打至細滑。以1茶匙油煮洋蔥粒至軟身，然後拌入粉漿，煮至變稠。火離。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分鐘至熟透並微焦。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杯意大利陳醋

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。發打混合。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

2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，比得包上面朝上。以上火烤1分鐘。從焗爐取出，翻轉。均分餘下材料，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

(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)

1人份

2湯匙豉油
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。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。

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

於大湯鍋中加油，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。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。

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

按指示煮意粉。除番茄外，將其他材料混合。混合意粉和切好的番茄。

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

½湯匙黑椒
2湯匙橄欖油
2安士青檸汁
1個牛油果，切粒
½杯紅洋蔥，切碎
1杯車厘茄，切細
¼茶匙鹽
3杯斑豆，洗淨瀝乾
¼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拌混合。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

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
¼杯墨西哥辣椒
½杯洋蔥，切碎
2個波特菇
½杯番茄
1塊墨西哥粟米餅
2湯匙意大利黑醋
½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
½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茶匙檸橙汁

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。食用前先擠上檸橙汁。

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，於煎鍋中加油，以中火煮熱。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
¼湯匙無鹽牛油
1茶匙迷迭香
1茶匙香芹
1茶匙蜜糖

於煎鍋中加油，以中大火煮熟，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微焦。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

於煎鍋中加油，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

⅛茶匙黑椒
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
⅛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。於平底鍋中煮溶牛油，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，焗至溶化並微焦。從焗爐取出，待5-10分鐘。注意：如芋頭已煮熟，將焗焗時間減少一半。

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
½杯意大利青瓜
¼杯茼蒿菜
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吋易潔鑊中加入所有材料加熱，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。

惹味扁豆墨西哥卷

(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

於大煎鑊中加油，以中大火煮熟。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。

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

於深平底鍋中加油，以中火煮熟。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杯水倒進鍋中。加蓋煮滾。打開蓋煮30分鐘，加入鷹嘴豆繼續加熱10分鐘，離火，最後加上茺茜。

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。於碗內混合羽衣甘藍和橄欖油，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。

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，當洋蔥變粉紅色時加入眉豆和菠菜。

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。按指示煮千層麵。在焗盤中鋪上一層麵條，避免互相沾上。於深平底鍋中加油，以中火煮熟。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：於大煎鍋中加油，以中火煮熟。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¼醬料。重複步驟，直至用光材料。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，淋上任何低糖沙律醬。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

在鍋中加入少量水，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。蓋上鍋蓋，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。於煎鑊中煮熱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。

烤釀雜菜

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½杯洋蔥米
½杯藜麥
2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

蔥米和藜麥加3杯水煮滾。加蓋煨煮30分鐘，或直至蔥米和藜麥變軟。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。於炒鍋中加油，以中小火煮熟。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。加入瀝乾的蔥米和藜麥、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湯匙低糖意大利醋汁
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略脆。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。加入醋汁攪勻。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，於大湯鍋中加湯、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。離火移，將番薯略為壓蓉。

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茶匙黑椒
½茶匙豆蔻
2茶匙肉桂粉
1½杯碧根果仁，切細
3個番薯
1隻雞蛋
¼杯Splenda代糖

用刀刺穿番薯表面數次，然後視乎大小而定，以400度烤45–60分鐘至軟身。配料：用攪拌機將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，攪拌至完全混和。加入餘下的碧根果仁，用手混合。煮番薯10–15分鐘。切開並舀出番薯肉。將番薯肉放入攪拌機，加入3湯匙牛油打勻。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度焗至表面微焦。

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

於煎鍋中加油，以中大火煮熱。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3分鐘。打開鍋蓋，加入天貝。再蓋上鍋蓋煮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。煮熱至150度，不要煮滾。移離爐火，倒入洞口不太細的笊箕中，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。上蓋，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
⅛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

於煎鍋中加油，以中大火煮熱。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，拿出迷迭香。

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，以叉子在表面刺滿孔。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吋番薯肉於殼內。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
1 ½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

除牛油果和紅洋蔥外，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。

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。煮滾後轉細火煮15分鐘。

全素香辣西班牙番茄凍湯

(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)

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，或直至芝士微焦。

素菜墨西哥粟米卷

(平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼茶匙胡椒
½瓣大蒜
¼杯紅椒
¼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

於炒鍋中加油，煮熱後加入洋蔥和大蒜。拌炒2分鐘。加入蔬菜，炒至軟身。離火。洗淨腰豆，用叉子壓成蓉。加到蔬菜中，攪拌煮熱。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

¼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

按指示煮藜麥。離火後，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。拿起西柚，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½果肉，餘下的於碗內榨成果汁。用叉子走核和果肉。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¼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

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。煮熟意粉醬，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

(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)

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
¼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
¼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。
