TLS®
WEIGHT LOSS
SOLUTION
擊退脂肪飲食計劃食譜
FAT SHREDDER RECIPES

目錄

前菜

3 雅枝竹炒四季豆
番紅花杏仁炒雅枝竹
車厘茄牛油果沾醬
酸辣湯
番茄大蒜四季豆
紅蔥頭鮮羅勒伴番茄

4 波特菇伴火箭菜

甜品、醃料和醬汁

車厘子黑莓奶昔
藍莓奶昔
羽衣甘藍脆片
香橙八角醋汁
香辣青檸醃料

雞蛋和早餐菜式

無穀類蛋白質班戟
簡易菠菜洋蔥焗蛋 – 6天的早餐！

5 菠菜蘑菇焗蛋
意大利青瓜煎餅

家禽和豬肉

羅勒香烤雞
泰式羅勒雞肉
雞肉伴意大利黑醋
惹味香雞
香草烤雞

6 香辣烤雞
香檸羅勒雞
摩洛哥蔬菜焗雞肉
蘑菇洋蔥燴雞
泰式炒雞肉

海鮮

香烤比目魚配茄子沙律

7 加勒比海風味蝦仁
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
橙香番茄焗魚柳

8 薑蓉鮮蝦炒時蔬
香烤三文魚配菠菜鮮茄
香烤吞拿配莎莎
鮮蝦蟹肉沙律
巴馬臣芝士香蝦伴雜菜
香煎三文魚配薑蓉薄荷莎莎

9 三文魚香草意粉
香醋蝦沙律
泰式惹味香烤魷魚
照燒三文魚
香茄酸豆燴鱈魚
檸香紅鯛魚配蘑菇

蔬菜和蔬菜伴碟

10 杏仁片炒西蘭花
雅枝竹炒四季豆
番紅花杏仁燴雅枝竹
番茄濃醬西蘭花
意大利黑醋拌羽衣甘藍
小紅莓紅菜頭火箭菜沙律

11 香炒西蘭花
椰菜花西班牙飯
莞茜檸汁紅蘿蔔沙律
椰菜花湯
椰菜花西班牙飯
香蔥莞茜車厘茄沙律

12 牛油果羅勒番茄凍湯
西班牙番茄凍湯
羅勒番茄凍湯
紅蘿蔔忌廉湯
秋葵伴番茄
青瓜番茄薄荷沙律
咖哩炒豆腐伴烤紅椒青豆

13 香辣排毒西班牙凍湯
醬香焗茄子
香烤茄子雜菜
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

14 焗田園雜菜
田園雜菜湯
蒜香羽衣甘藍
金黃蘿蔔湯
亞洲風味四季豆沙律
香烤雜菜

15 香烤意大利雜菜
日式雜菜沙律
紅椒蘑菇雜燴
椰菜牛油果沙律
墨西哥辣椒仙人掌沙律
地中海夏日番茄
香焗露筍

16 簡易西班牙番茄凍湯
蒜香檸汁烤西蘭花
香炒意大利青瓜
沙律小食
辣烤蔬菜串
辣烤羽衣甘藍
雜菜湯

17 番茄羅勒湯
全素香辣西班牙番茄凍湯
墨西哥風味意大利青瓜
意大利青瓜番茄焗蔬菜

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
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（排毒或密集燃脂飲食計劃：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。在易潔鑊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，直至所有材料完全加熱。

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。在煎鑊中，以中強火將油煮熱，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，然後調至中細火，蓋上鑊蓋煨煮約8分鐘，直至雅枝竹變軟。拿出雅枝竹，並調至中強火。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。

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、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
⅛茶匙胡椒
½杯竹筍
⅔茶匙米醋
1茶匙薑蓉

在深平底煲中混合雞湯、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。蓋上煲蓋煨煮，直至上碟。

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。蓋上鍋蓋，煮30分鐘。撈起四季豆，水份約剩四分一。試味，依個人喜好決定是否去掉多餘水份。

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
⅛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
⅛茶匙胡椒

在平底鍋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。以小火煮至剩一半水份。加入火箭菜至煮軟。以胡椒調味後，立即上碟食用。

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
少量鹽

混合所有材料，加冰以攪拌機打至細滑。

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。

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

⅛茶匙八角
2湯匙橙汁
1湯匙橄欖油
⅛茶匙孜然粉
⅛湯匙鹽

使用磨盅和杵，磨研八角。把所有材料加入，發打約1分鐘。

香辣青檸醃料

（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

¼杯鮮青檸汁
2湯匙橄欖油
2茶匙辣椒粉
1茶匙大蒜粉
½茶匙孜然粉
½湯匙鹽

發打所有材料。

雞蛋和早餐菜式

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。在平底鍋加入椰子油，溶化後，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。

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。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。

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。

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。

家禽和豬肉

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。

泰式羅勒雞肉

（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）
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
⅛茶匙魚露
1湯匙脫水紅咖哩醬/膏

於平底鑊中燒油。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。

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

⅛茶匙百里香
少量鹽
1湯匙特級初榨橄欖油
½茶匙黑胡椒
¼湯匙無鹽牛油
1塊月桂葉
1塊雞胸
⅛杯菜湯
½杯蘑菇，切片
2湯匙意大利黑醋

以鹽和黑胡椒為雞胸調味。在平底鑊中燒熱橄欖油，以中大火煎雞胸一邊約3分鐘至金黃色。加入大蒜。翻轉雞胸，撒上蘑菇。一邊煎煮，一邊搖動煎鑊，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。

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

¼湯匙黃芥末
2塊雞胸
1瓣大蒜，切碎
¼個紅椒
¼安士紅辣椒碎
¼個中型洋蔥
¼湯匙黑胡椒
1湯匙香芹
¼杯雞湯
½湯匙紅椒粉

混合紅椒粉、芥末、鹽和胡椒，塗在雞肉兩邊調味。以中大火燒熱平底鑊。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。在平底鑊加入洋蔥、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。

香草烤雞

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段）
8人份

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

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

香辣烤雞

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

6人份

2½杯雪藏或新鮮雜菜（西蘭花、紅蘿蔔、椰菜花）
1根蔥
2瓣大蒜
1隻辣椒（或按喜好加減）
¼湯匙咖哩粉
⅛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
⅛杯照燒汁
⅛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，將雞頸部位的皮向後以長烤肉叉拉緊。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，用半邊檸檬抹擦雞身。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。

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日挑戰第二階段）

4人份

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

將雞胸切片，用肉錘敲打至少於½吋厚。在兩邊灑上部分迷迭香、大蒜粉、鹽和胡椒，放在一旁備用。於平底鑊加油，以中強火燒熱。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。調低至中細火煮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。

泰式炒雞肉

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

6人份

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

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

海鮮

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，煮至軟身和易於散開。
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。

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，在小平底鑊把油加熱，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。

羅勒醬煮鱈魚

（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

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，水煮鱈魚柳至魚肉易於散開。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

於平底鑊加入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。在玻璃焗碟噴上食油噴霧。於大煎鍋中加油，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杯馬碲
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、馬碲和蝦仁，拌炒3–5分鐘。加入豉油和調味料，煮至蔬菜均勻熱透。

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
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

於平底鑊上掃油，把油加燒滾。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安士生吞拿魚扒
1杯荷蘭豆
2湯匙新鮮莎莎醬
1茶匙橄欖油

於烤鍋上掃少量油。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
⅛杯紅蘿蔔，切塊
⅛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。

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
¼杯巴馬臣芝士

於平底鑊加油，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。

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，放入可放進焗爐的平底鑊，待10分鐘。平底鑊應離爐火5–7吋。以2茶匙檸檬汁和胡椒抹擦三文魚。戴上隔熱手套拉出平底鑊，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。

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
⅛杯橄欖油
7粒車厘茄
3瓣大蒜，切碎
⅛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。

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
2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。在杯中發打油、醋和醬油。以鹽和胡椒調味。淋上混合好的羅勒，並加入煮好的蝦。

泰式葱味香烤魷魚

（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日挑戰第二階段）

4人份

1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塊火箭菜葉

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，將醃料倒入深平底鍋中。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。

照燒三文魚

（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

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

在平底鑊中加油，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。蓋上鍋蓋煮10分鐘，直至魚肉可易於散開。

檸香紅鯛魚配蘑菇

（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
⅛茶匙紅辣椒粉
⅛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。以中火燒熱平底鑊，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
⅛杯低鹽豉油
2湯匙麻油

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

雅枝竹炒四季豆

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、21日挑戰第一階段、第二階段）
5人份

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

將四季豆放在蒸籠內。將蒸籠放入高身平底鑊中，隔1吋滾水蒸煮。蓋上鑊蓋蒸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，至材料均勻熱透。食用前灑上芝士。

番紅花杏仁燴雅枝竹

（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

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水中，待5分鐘讓其出味。在大平底鑊中加油，以中強火燒熱，加入雅枝竹均勻翻拌。倒入浸有番紅花的水，加鹽。煮滾後調低至中小火，蓋上鑊蓋，煨煮約8分鐘至雅枝竹軟身。撈出雅枝竹，將火調高至中強火。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。

番茄濃醬西蘭花

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

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

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

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。

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
⅛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。於大平底鑊中加油，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
1個青椒，切塊
1個紅椒，切塊
3西芹，切塊
2個紅蘿蔔，切塊
2湯匙特級初榨橄欖油
1 個中型蕃茄，切塊
3茶匙孜然粉

以攪拌機發打椰菜花成米粒大小。在大平底鑊中將油加熱，拌炒所有蔬菜至均勻熱透。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。

莞茜檸汁紅蘿蔔沙律

（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湯匙莞茜
1湯匙檸檬汁
⅛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

⅛湯匙豆蔻
½安士龍舌蘭糖漿
5杯椰菜花
2湯匙特級初榨橄欖油
4杯水
1個中型洋蔥，切片
1瓣大蒜，切片
1杯蘋果，去芯切塊

在高身平底鑊中把油加熱。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，再倒回平底鑊中。以鹽和胡椒調味。灑上香芹或檸檬皮。

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
½茶匙蒜蓉
⅛茶匙鹽
2湯匙鮮榨青檸汁
2湯匙蘋果醋
¼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。

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
⅓杯香芹，切碎
2湯匙醋
¼茶匙鹽

以攪拌機混合所有材料，發打成細滑蓉狀。倒入碗中，冷藏2小時。

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，切碎
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。

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

於平底鑊中加油，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。打開鍋蓋煮3–5分鐘，或直至秋葵軟身，而水分已幾乎完全蒸發。

青瓜番茄薄荷沙律

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

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

於大碗內混合青瓜、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。

咖哩炒豆腐伴烤紅椒青豆

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

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

在厚底平底鑊中加入橄欖油，以中大火煮熱。倒入豆腐、洋蔥、咖哩粉、鹽和胡椒，拌炒2分鐘。加水後蓋上鍋蓋。煮3分鐘。倒入青豆、烤紅椒和莞茜。煮2分鐘。*冰凍過的豆腐解凍後較容易壓碎。

香辣排毒西班牙凍湯

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

2人份

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

以攪拌機混合所有材料，過夜冷藏。

醬香焗茄子

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

6人份

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

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

香烤茄子雜菜

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

4人份

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

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

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
⅛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，以中大火煮熱。加入洋蔥和大蒜，煮至軟身。於大煎鑊中加入1½湯匙橄欖油，分批拌炒意大利青瓜至每邊金黃色。將意大利青瓜放入洋蔥鍋內。分批拌炒餘下蔬菜，每次加少量油。以鹽和胡椒為湯煲中的材料調味。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。

焗田園雜菜

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

4人份

3杯西蘭花
2杯椰菜花
1個紅椒，切片
1茶匙羅勒
½湯匙鹽
⅛茶匙胡椒

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

田園雜菜湯

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

2人份

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

於較大的高身平底煲中噴上食油，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

摘下羽衣甘藍莖，撕成小塊，棄掉菜莖。於大湯煲中加油，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。

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）

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

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茶匙胡椒
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。立即離火，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。

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。

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。

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

於平底鑊中加油，以中大火煮熱，然後加入蘑菇。煮至蘑菇金黃色。加入紅椒煮3分鐘。加入鹽、胡椒、大蒜和香草，煮30秒後加湯。煮至水分蒸發。

椰菜牛油果沙律

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

1人份

2湯匙豉油（或Bragg氨基酸醬油）
1湯匙橄欖油
1茶匙蜜糖
½茶匙黑芝麻
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。

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。

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。

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

於平底鑊中加油，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。煮至熱透。

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杯馬碲
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。

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。煮滾後轉細火煮15分鐘。

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 ⅛茶匙乾羅勒
1杯番茄，切粒（連籽和汁）
⅛茶匙鹽
¼茶匙胡椒
2瓣生大蒜
1杯青瓜，切塊

於高身平底煲中加入番茄（連籽和汁）、大蒜、羅勒葉、油、醋、鹽和胡椒。煮熱至150度，不要煮滾。離火，倒入洞口不太小的筲箕中，去除番茄籽和皮。放入雪櫃冷藏。加調味料。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棵新鮮莞茜
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。

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塊羅勒
⅓杯La Victoria微辣調味醬
2茶匙芥末
1杯番茄，切塊

於大平底鑊中，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分鐘或至熱透。

意大利青瓜番茄焗蔬菜

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

4人份

1個洋蔥，切片
1個番茄，切大塊
1湯匙橄欖油
¾茶匙檸檬胡椒
½茶匙奧勒岡葉
¼茶匙鹽
2個大意大利青瓜，切塊

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