

7天排毒飲食計劃食譜

DETOX RECIPES

目錄

前 菜	9	椰菜花西班牙飯
3	雅枝竹炒四季豆	香蔥茺茜車厘茄沙律
	排毒沙律醬	牛油果羅勒番茄凍湯
	香橙八角醋汁	西班牙番茄凍湯
	香辣青檸醃料	羅勒番茄凍湯
	簡易菠菜洋蔥焗蛋	紅蘿蔔忌廉湯
	菠菜蘑菇焗蛋	
	意大利青瓜煎餅	10
家禽和豬肉		秋葵伴番茄
	羅勒香烤雞	羅勒青瓜沙律
		青瓜番茄薄荷沙律
4	雞肉伴意大利黑醋	咖哩炒豆腐伴烤紅椒青豆
	酸辣湯	香辣排毒西班牙凍湯
	惹味香雞	醬香焗茄子
	香草烤雞	11
	香檸羅勒雞	香烤茄子雜菜
	摩洛哥蔬菜焗雞肉	拌炒茄子菠菜
		茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁
5	泰式炒雞肉	田園焗雜菜
	香烤比目魚配茄子沙律	清新夏日蔬菜雜燴
	番茄大蒜四季豆	田園雜菜湯
	紅蔥頭鮮羅勒伴番茄	蒜香羽衣甘藍
	波特菇伴火箭菜	12
海鮮		金黃蘿蔔湯
	加勒比海風味蝦仁	香烤雜菜
		香烤意大利雜菜
6	中式椰菜蒸鱸魚	日式雜菜沙律
	蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚	地中海夏日番茄
	簡易蝦仁小炒	紅椒蘑菇雜燴
	簡易羅非魚蔬菜包	墨西哥辣椒仙人掌沙律
	橙香番茄焗魚柳	香焗露筍
	薑蓉鮮蝦炒時蔬	13
	香烤三文魚配菠菜鮮茄	簡易西班牙番茄凍湯
7	香烤吞拿配莎莎	蒜香檸汁烤西蘭花
	鮮蝦蟹肉沙律	香炒意大利青瓜
	香煎三文魚配薑蓉薄荷莎莎	沙律小食
	三文魚香草意粉	辣烤蔬菜串
	香醋蝦沙律	辣烤羽衣甘藍
	番茄酸豆燴鱈魚	番茄羅勒湯
	檸香紅鯛魚配蘑菇	雜菜湯
蔬菜和蔬菜伴碟	14	意大利青瓜番茄蔬菜包
8	杏仁片炒西蘭花	
	雅枝竹炒四季豆	
	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	
	茺茜檸汁紅蘿蔔沙律	
	椰菜花湯	

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、30日快速啟動第一階段、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安士雅枝竹芯，洗淨、瀝乾水分並切成四份
¼湯匙鹽
⅓茶匙胡椒粉

四季豆放入蒸籠。將蒸籠放入平底鍋中，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。在易潔中加入橄欖油拌炒洋蔥和大蒜炒至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒粉和四季豆。以小火炒拌，直至完全拌勻及加熱。

排毒沙律醬

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、第二階段)
1人份

⅓茶匙紅椒粉
½杯水
⅓湯匙胡椒
⅓茶匙洋蔥粉
⅓茶匙大蒜粉
⅓茶匙奧勒岡葉
⅓茶匙羅勒
⅓茶匙白酒醋
1安士法式第戎芥末

將所有材料混合，完成。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段)
4人份

⅓茶匙八角
2湯匙橙汁
1湯匙橄欖油
⅓茶匙孜然粉
⅓湯匙鹽

使用磨盅和杵，磨碎八角。將所有材料混合，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、30日快速啟動第一階段、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

將所有材料拌勻。

簡易菠菜洋蔥焗蛋

(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、30日快速啟動第一階段、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的玻璃焗盤中塗上一層薄油。將所有材料放入焗盤中。以攝氏170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、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、第二階段)
6人份

1公升蛋白液
1杯蘑菇
3杯菠菜
鹽和胡椒，少許

將所有材料放入噴有食油的玻璃焗盤中拌勻。。以攝氏170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、30日快速啟動第一階段、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

於平底鑊中加入橄欖油加熱。於碗中混合所有材料，逐匙舀把混合物進燒熱的平底鑊中。直至煎至金黃色，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、30日快速啟動第一階段、第二階段)
4人份

2湯匙鮮莞茜
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

預熱焗爐至攝氏232度，或預熱烤爐至中強火。

將一塊雞肉放在一張錫紙一邊的中央。在雞肉撒上鮮莞茜、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。重覆步驟包裹剩餘一塊雞胸，放入焗爐焗16–18分鐘，或用烤爐烤11–13分鐘。

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、30日快速啟動第一階段、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
2湯匙意大利黑醋

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

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）

4人份

5杯低鹽雞湯
1⁄2杯蘑菇
1根蔥，切細
2塊雞胸
1湯匙豉油
1⁄2–1湯匙辣椒醬
1個蛋白
1⁄8茶匙胡椒
1⁄2杯竹筍
2⁄3茶匙米醋
1茶匙薑蓉

在平底煲中混合雞湯、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。將蛋白倒入煲中，立即攪拌（會形成蛋花）。加入蔥花。再次煮滾。蓋上煲蓋煨煮，直至上碟。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）

2人份

1⁄2 杯茄膏
1⁄4湯匙黃芥末
2塊雞胸
1瓣大蒜，切碎
1⁄4個紅椒
1⁄4安士紅辣椒碎
1⁄4個中型洋蔥
1⁄4湯匙黑胡椒
1湯匙茼蒿
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。以中大火燒熱煎鍋。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。在煎鍋加入洋蔥、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，加入茼蒿製成醬汁。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、30日快速啟動第一階段、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湯匙香芹
1茶匙百里香
1⁄2湯匙鹽

使用新鮮香草風味最佳。預熱焗爐至攝氏232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攝氏71度，完成。待涼15分鐘。灑上更多百里香。切開食用。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）

4人份

1⁄2茶匙大蒜粉
1湯匙羅勒葉
1個檸檬
1瓣大蒜
3磅全雞

預熱焗爐至攝氏190度。去除雞隻身上多餘脂肪，用長烤肉叉向後拉緊雞頸部位。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。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）

2人份

2塊雞胸
11⁄2茶匙孜然粉
1⁄2茶匙肉桂粉
1⁄2湯匙鹽
1⁄2茶匙胡椒
121⁄2安士罐頭番茄粒
1個大意大利青瓜，切成2吋厚塊狀

預熱焗爐至攝氏232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。

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、30日快速啟動第一階段、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，切粒
- 1湯匙豉油

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

香烤比目魚配茄子沙律

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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湯匙莞茜
- ¼個茄子，去皮切粒

預熱焗爐至攝氏170度。將魚柳放進焗爐，煮至軟身和易於鬆開。於易潔鑊中把油加熱。加入茄子煎10分鐘，或直至金黃軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、莞茜和醋，攪拌混合。待涼10分鐘即可食用。加上魚柳。

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、30日快速啟動第一階段、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，水份應該剩餘四分之一。品嚐四季豆，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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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
- ½茶匙乾紅辣椒碎
- 1杯波特菇，切粒
- ¼杯乾雪利酒
- ¼杯菜湯
- 4杯火箭菜
- ⅓茶匙黑胡椒

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煮至開始變軟。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。以黑胡椒調味後，立即上碟食用。

海鮮

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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、第二階段）

2人份

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

於魚柳上撒上辣椒、薑和鹽。椰菜蒸5分鐘。將魚柳鋪在椰菜上繼續蒸5分鐘，直至熟透。蒸魚的同時，在小平底鑊內把油加熱，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。

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、30日快速啟動第一階段、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

預熱焗爐至攝氏232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、30日快速啟動第一階段、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，以小火煮至蔬菜熟透。加入氨基酸醬油（或低鹽豉油），即可食用。

簡易羅非魚蔬菜包

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、第二階段）

4人份

½茶匙黑椒
1茶匙蒔蘿
4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

預熱焗爐至攝氏232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，而且魚肉容易散開。

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、30日快速啟動第一階段、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

預熱焗爐至攝氏232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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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，燒熱至油滾的聲音。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、30日快速啟動第一階段、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容易散開。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、30日快速啟動第一階段、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
¼杯紅蘿蔔，切塊
⅛個青瓜，切片
2片生菜葉
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。

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、30日快速啟動第一階段、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鍋，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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

1人份

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

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

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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

2人份

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

在煎鑊中加油，以中大火燒熱。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。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

4人份

2湯匙檸檬汁
4塊紅鯛魚柳
⅓茶匙紅辣椒粉
⅓茶匙胡椒
½茶匙奧勒岡葉
½茶匙龍蒿
½茶匙紅椒粉
1杯蘑菇
¼茶匙鹽

將焗爐調至攝氏204度。混合乾身香草。在魚柳掃上檸檬汁。將混合香草抹刷在魚柳兩邊；排好長方形玻璃焗盤，無需加油。以中火燒熱煎鍋，用餘下的檸檬汁拌炒蘑菇約2分鐘。將蘑菇放到魚柳上。蓋上焗約15–20分鐘至魚肉可容易散開。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
4人份

2茶匙檸檬汁
10杯西蘭花，切細
2瓣大蒜
½茶匙薑蓉
½杯杏仁片（烤香）（不可食用堅果的計劃：請略去此材料）
1–2茶匙甜菊代糖
⅓杯低鹽豉油
2湯匙麻油

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

雅枝竹炒四季豆

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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
⅓茶匙胡椒
¼湯匙巴馬臣芝士碎（7日排毒計劃或14日密集燃脂飲食計劃：請略去此材料）

將四季豆放在蒸籠內。將蒸籠放入高身平底鑊中，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。以小火拌炒，至材料均勻熟透。食用前灑上芝士。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
4人份

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

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

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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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
⅓茶匙鹽
⅓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。

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、30日快速啟動第一階段、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
⅓茶匙鹽
少量卡宴辣椒粉(cayenne pepper)

將紅蘿蔔刨絲。去掉蔥根，將蔥切碎。將紅蘿蔔絲、蔥花、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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
6人份

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

在深平底煲中熱油。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，再倒回深平底煲中。以鹽和胡椒調味。灑上香芹或檸檬皮。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

4人份

1個椰菜花
2瓣大蒜，切碎
1個青椒，切塊
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
3茶匙孜然粉
½杯菜湯
以攪拌機發打椰菜花成米粒大小。在大平底鑊中將油燒熱，拌炒所有蔬菜至均勻熟透。加入菜湯，以小火拌煮。當椰菜花開始變軟時，加入茄膏和香料，以細火煮至椰菜花變成飯一樣。

香蔥茺茜車厘茄沙律

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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杯新鮮茺茜葉

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

牛油果羅勒番茄凍湯

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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

於大深平底煲中加油，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、30日快速啟動第一階段、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。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
4人份

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

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

青瓜番茄薄荷沙律

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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湯匙茺茜
- ¼茶匙胡椒

在厚底煎鑊中加入橄欖油，以中大火煮熟。倒入豆腐、洋蔥、咖哩粉、鹽和黑椒，拌炒2分鐘。加水後蓋上鑊蓋。煮3分鐘。倒入青豆、烤紅椒和茺茜。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、30日快速啟動第一階段、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
- ¼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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
6人份

- ½杯番茄醬
- 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個全茄子，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。蓋上焗盤，以攝氏190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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

4人份

- 2湯匙橄欖油
- 2湯匙香芹
- 1個茄子
- ¼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、30日快速啟動第一階段、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

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

茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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。

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、30日快速啟動第一階段、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茶匙鹽
- ⅓茶匙胡椒

預熱焗爐至攝氏232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。

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、30日快速啟動第一階段、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微焦。將意大利青瓜放入有洋蔥的湯煲內。分批拌炒餘下蔬菜，每次加少量油。以鹽和胡椒為湯煲中的材料調味。加入月桂葉後蓋上煲蓋。以中火煮20分鐘。加入切細的番茄和香芹，再煮10–15分鐘。間中攪拌。拿出月桂葉，再加以調味。

田園雜菜湯

(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、30日快速啟動第一階段、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。蓋上鍋蓋，以細火煨煮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、30日快速啟動第一階段、第二階段)

2人份

- 5杯羽衣甘藍，切碎
- 4瓣大蒜，切碎
- 2湯匙特級初榨橄欖油

將菜葉從莖摘下，撕成小塊，棄掉菜莖。於大湯煲中加油，以中火煮熱。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、30日快速啟動第一階段、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罐菜湯（可用雞湯）

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

香烤雜菜

（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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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。於較小的深平底鍋中，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、30日快速啟動第一階段、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。

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、30日快速啟動第一階段、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。

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、30日快速啟動第一階段、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、30日快速啟動第一階段、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

預熱焗爐至攝氏218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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
4人份

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

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

蒜香檸檬汁烤西蘭花

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、第二階段）
6人份

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

預熱焗爐至攝氏204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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
2人份

- 1湯匙橄欖油
- 1⁄2個中型紅洋蔥，切片
- 4個大意大利青瓜
- 2 1⁄2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。煮至熟透。

沙律小食

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、第二階段）
3人份

- 3⁄4湯匙意大利香料
- 1⁄4杯馬蹄
- 1杯蘑菇
- 3杯西蘭花
- 1杯西芹
- 3杯椰菜花
- 6粒黑橄欖

混合所有材料。攪拌。

辣烤蔬菜串

（7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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
- 1⁄2安士青檸汁
- 1⁄4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、30日快速啟動第一階段、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
- 1⁄4湯匙鹽

預熱焗爐至攝氏204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。

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、30日快速啟動第一階段、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 1⁄8茶匙乾羅勒
- 1杯番茄
- 1⁄8茶匙鹽
- 1⁄4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。煮熱至攝氏65度，不要煮滾。離火，倒入洞口不太小的筍箕中，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。

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、30日快速啟動第一階段、第二階段）
2人份

- 3 1⁄2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。

意大利青瓜番茄蔬菜包

(7日排毒計劃、擊退脂肪計劃、速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃、30日快速啟動第一階段、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

預熱焗爐至攝氏232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。

