



)(TLS[®]WEIGHT LOSS
SOLUTION

亞洲食譜



目錄

4	迷你冬瓜盅	9	藜麥加州捲
	菠菜蒸蛋		韓式辣煎豆腐
	白茄子爆炒蛤蠣肉		番茄韭菜豆腐湯
5	蝦仁炒蛋（電飯鍋版）		番茄蛋花湯
	蒜蓉蛤蠣	10	櫛瓜河粉
	豆腐煎蛋餅		蘑菇紅菠菜湯
	蘑菇蝦仁胡蘿蔔丁拌煎豆腐		絲瓜炒蝦仁
6	苦瓜炒蛋		海鮮蔬菜蒸蛋
	鮭魚番茄豆腐湯		清蒸石頭魚/鱈魚佐醬油
	高麗菜豬肉豆腐皮餃子	11	炒豆芽
	蘑菇干貝蒸蛋		越式燉鯰魚
7	菜心炒牛肉		苦瓜炒蛋
	蔥油炒紅薯葉		空氣炸鍋炸/烤雞翅
	綠花椰菜洋蔥	12	鮮蔬魔芋涼麵
	玉米筍炒雞柳		蒸五行
	香草清炒蝦仁		西班牙海鮮花椰菜飯
8	清蒸金鼓魚		五彩豆皮
	涼拌苦瓜	13	川味花椒雞腿
	生菜捲		黃瓜炒蝦仁
	日式味噌湯		鮮蝦酪梨杯
9	蔬菜蝦仁捲		手捲海鮮沙拉
			泰式酸甜罐沙拉

目錄

13	照燒雞腿排	19	鮮蔬捲
14	沙拉捲		海帶薑絲蛋花湯
	花枝羹 (電飯鍋版)		手捲彩色鮪魚蛋沙拉
	香檸柚子沙拉		香辣手撕雞
	南瓜湯		蔬米比薩
15	三絲湯	20	台式鹽水雞
	蝦仁炒花椰菜飯		羅勒杏鮑菇麵
	百變涼拌		去皮辣椒雞湯 (鳳梨苦瓜雞湯)
	鮮蔬台式鹹水雞		煙熏鮭魚海苔捲
16	清蒸鱸魚排		台式泡菜
	美顏沙拉	21	菠菜奇異果鮮梨冰沙
	泰式香辣沙拉		微波爐版蛋糕
	彩椒釀鮪魚		高蛋白鬆餅
17	蔬菜排骨湯		菠菜鮮梨酪梨冰沙
	釀彩椒		雪克豆腐冰淇淋
	金針菇燴鮮蔬	22	無麩質雪克華夫餅
	牛蒡雞湯		無麩質芭蕉鬆餅
	藜麥毛豆		豆漿布蕾
18	番茄蒸鮭魚		
	空氣炸鍋蔬菜歐姆蛋		
	雞絞肉冬瓜		
	義式番茄肉醬		

迷你冬瓜盅

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：4人份

小蝦米
蝦乾
干貝
迷你冬瓜1個
香菇1顆，切丁
熟蝦3-4只
月見草

將蝦米、蝦乾、干貝與香菇洗淨。在飲用水中浸泡備用。將冬瓜對半切開。使用湯匙刮除冬瓜種籽，蒸15分鐘。加400毫升水至蝦米、蝦乾、干貝與香菇。煮沸備用。將煮好的蝦米、蝦乾、干貝與香菇放入蒸熟的冬瓜中。加湯至7分滿，加蓋再蒸15分鐘。將提前烹熟的蝦加入湯中，在旁邊擺放月見草作為裝飾。



迷你冬瓜盅

菠菜蒸蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

雞蛋1個
蛋白2個
菠菜切碎
水90-100毫升

將整顆雞蛋、2個蛋白、切碎的菠菜與水在鍋中混合。放入蒸鍋內，蒸5分鐘。靜置3-5分鐘。

白茄子爆炒蛤蜊肉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

白茄子2個
冷凍蛤蜊肉 1/2杯
酪梨油或葡萄籽油 1茶匙
蒜瓣3粒，切碎
青蔥2棵，切碎
乾辣椒1隻，切碎
喜馬拉雅岩鹽

解凍蛤蜊肉。清洗並瀝乾備用。將白茄子切塊備用。預熱炒鍋，加入油，放入蒜瓣翻炒爆香。再加入乾辣椒。加入白茄子及少量水，翻炒。加入岩鹽以及青蔥。繼續翻炒，收汁。



白茄子爆炒蛤蜊肉



菠菜蒸蛋



蝦仁炒蛋

蝦仁炒蛋 (電飯鍋版)

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：4人份

去皮鮮蝦250公克
雞蛋2顆
食用油
鹽

用鹽和油拌勻蝦仁。將4個蛋打散。加入少許鹽。打開電飯鍋，放入蝦仁。烹煮蝦仁3–5分鐘，或烹製至個人喜好口感為宜。將蛋液加入電飯鍋。烹煮2分鐘。（亦可依個人喜好口感延長烹飪時間。）

蒜蓉蛤蠣

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

蛤蠣500公克
酪梨油或葡萄籽油1茶匙
榆樹菇1包
雞湯100毫升
蒜頭½顆，可依個人口味調節
黃酒1瓶蓋
醬油1茶匙
辣椒1根，可依個人口味調節

清洗蛤蠣。將蛤蠣開口朝上放入鍋中。加入所有食材。蓋上鍋蓋。煮至開口即可。



蒜蓉蛤蠣

豆腐煎蛋餅

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

嫩豆腐½塊，切片
雞蛋2個
橄欖油
青蔥，切成蔥花
低鈉鹽

將豆腐兩面煎至金黃色。打散2顆蛋，加蔥花拌勻，加少許低鈉鹽。將蛋液倒入鍋中。兩面煎至金黃色。



豆腐煎蛋餅

蘑菇蝦仁胡蘿蔔丁拌煎豆腐

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：4人份

老豆腐1塊，切片
香菇4朵，切丁
蝦仁4隻，切丁
菜心，切段
胡蘿蔔，切丁
橄欖油
鹽
大蒜

用廚房紙巾吸乾豆腐水分備用。香菇浸水，泡軟。鍋中加入橄欖油，煎豆腐。加少許鹽，使豆腐不易散。胡蘿蔔與菜心焯水2分鐘。爆香大蒜、香菇與蝦仁（可依個人口味調味）。加入其他食材一起爆炒。鋪在煎好的豆腐上面即可。



蘑菇蝦仁胡蘿蔔丁拌煎豆腐

苦瓜炒蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

苦瓜1隻，切片
雞蛋2個
洋蔥¼顆，切塊
橄欖油
芝麻

打散雞蛋備用。鍋中加入橄欖油，爆香洋蔥。加入苦瓜片，略炒。鍋中加入蛋液煎熟。撒上芝麻。



苦瓜炒蛋

鮭魚番茄豆腐湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

鮭魚4片
中等大小番茄3個，切塊
嫩豆腐1塊，切塊
橄欖油
薑
鹽

將橄欖油與薑加入預熱的鍋中，將鮭魚片煎至兩面金黃色。將一鍋水煮沸，加入煎好的鮭魚。將番茄與豆腐加入鍋中，大火烹煮20分鐘。然後改為中火烹煮10分鐘，加少許鹽。



鮭魚番茄豆腐湯



高麗菜猪肉豆腐皮水餃

高麗菜猪肉豆腐皮水餃

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、密集燃脂計畫
份量：1人份

豆腐皮3張
豬絞肉150公克
高麗菜¼個
羅漢果糖¼茶匙
低鈉醬油¼茶匙
芝麻油

將每張豆腐皮切成4等份。豬絞肉用適量羅漢果糖、低鈉醬油與芝麻油拌勻。高麗菜切絲，與豬絞肉拌勻。用豆腐皮將豬絞肉包成水餃。蒸15分鐘。（建議用胡蘿蔔切片鋪在每粒水餃下。）



蘑菇干貝蒸蛋

蘑菇干貝蒸蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

雞蛋2個
干貝8-10粒
香菇2-3顆
牛奶150毫升（排毒計畫、30天快速啟動計畫，成效保持計畫、密集燃脂計畫可用雞湯或清水代替）
醬油

用熱水浸泡干貝與香菇。然後將香菇切塊，干貝切絲。將2顆蛋打散，與牛奶（雞湯或水）混合，倒入盤中。加干貝與香菇。用鋁箔紙蓋住，中火蒸10分鐘。倒上醬油。



莴筍炒牛肉

莴筍炒牛肉

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

莴筍1棵
牛肉150公克，切片
橄欖油1茶匙
蒜瓣1粒，切碎
薑1茶匙
鹽½茶匙

加橄欖油至預熱的鍋中，放入蒜與薑。爆炒牛肉至七分熟，備用。莴筍切絲，在鍋中加入橄欖油爆炒至略軟。加入炒好的牛肉一起爆炒。加少許鹽。

蔥油炒紅薯葉

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

紅薯葉500公克
酪梨油或葡萄籽油1茶匙
蔥頭1顆，切碎
蒜瓣1粒，切碎
喜馬拉雅岩鹽¼茶匙
辣椒1隻，祛籽

在預熱的鍋中倒入油。爆炒大蒜、蔥頭與辣椒備用。用此油爆炒紅薯葉，加少量水。加1茶匙油與少許鹽。放入炒好的蒜、蔥頭與辣椒。即可食用。



蔥油炒紅薯葉

綠花椰菜洋蔥玉米筍炒雞柳

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

雞胸肉（黑胡椒及岩鹽調味）100公克
綠花椰菜1個
玉米筍1包（5–6條）
洋蔥¼顆
橄欖油
喜馬拉雅粉鹽

將綠花椰菜與玉米筍焯水燙熟備用。鍋中放橄欖油，爆炒洋蔥，加入雞肉並炒熟。加入綠花椰菜、玉米筍與少許鹽一起炒。



綠花椰菜洋蔥玉米筍炒雞柳

香草清炒蝦仁

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

鮮蝦300公克
橄欖油1茶匙
海鹽¼茶匙
迷迭香½茶匙

祛除蝦殼與內臟。用冰水浸泡蝦肉一分鐘，瀝乾備用。加橄欖油至預熱的鍋中。加入蝦仁，每邊煎30–45秒。用海鹽與迷迭香調味。



香草清炒蝦仁



清蒸金鼓魚

清蒸金鼓魚

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

金鼓魚2條（約450公克）
陳皮
青蔥
醬油

祛除魚鱗與內臟。陳皮用清水浸泡15分鐘。青蔥與陳皮切絲。將陳皮鋪於魚身。水滾後，蒸魚8-10分鐘。將青蔥絲鋪於魚身，淋熱油。

涼拌苦瓜

成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：2人份

苦瓜1隻
氣泡水1罐
桂花蜂蜜1茶匙
檸檬1顆，切片
鹽

苦瓜洗淨對半切，用湯匙刮除籽。將白色部分祛除乾淨，避免苦味。將兩部分都切成片。切好後放入保鮮袋內，加一茶匙鹽，抓勻後靜置10分鐘備用。瀝乾苦瓜並放入食盒內。加檸檬片。放入冰箱冷藏6小時或隔夜即可。



涼拌苦瓜

生菜捲

密集燃脂計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：4人份

豬絞肉500公克
生菜250公克
香茅2片
檸檬葉2片
羅勒葉10片
蔥乾1顆
青檸1顆，榨汁
辣椒2隻
蒜瓣1粒
低鈉醬油
老抽
胡椒粉
羅漢果粉

豬絞肉加低鈉醬油、老抽、胡椒粉與羅漢果粉拌勻。靜置1小時。洗淨生菜備用。爆炒蔥乾與蒜。然後加入檸檬葉、辣椒與香茅。爆炒豬肉直至熟透。熄火後加羅勒與萊姆汁。



生菜捲

日式味噌湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：4人份

蔬菜高湯4杯或無味精日式高湯（魚高湯粉）
無小麥味噌醬3-4茶匙
切好的羽衣甘藍½杯（或其他綠葉蔬菜）
青蔥½杯，切碎
豆腐¼杯，切塊（依個人喜好選擇老豆腐或嫩豆腐均可）

將高湯放入中等大小的湯鍋中，小火慢煮。加入羽衣甘藍煮5分鐘。加入青蔥與豆腐。同時將味噌醬放在小碗中，從鍋中取2茶匙熱水加入，攪拌均勻至滑順。將鍋從爐火移開，倒入混合好的味噌汁攪拌均勻。嘗味，可依個人口味添加味噌。



蔬菜蝦仁捲

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

- 高麗菜1個
- 蝦6隻
- 胡蘿蔔1個
- 三色彩椒¼個
- 香菜1把
- 橄欖油
- 蒜辦2粒，切碎

清洗高麗菜，保留葉片完整。蝦洗淨後切2段。將胡蘿蔔與彩椒切絲。在鍋中加入橄欖油與⅔的蒜。加入胡蘿蔔與三色彩椒，爆炒3分鐘。放至一旁。在鍋中加入橄欖油及剩餘的蒜，爆炒蝦。高麗菜葉焯水燙熟至軟（1分鐘）。取出放涼。用2片高麗菜葉加入所有食材包成捲狀。

藜麥加州捲

穩定進步計畫、快速見效計畫、成效保持計畫
份量：3人份

- 藜麥壽司飯
- 米醋3茶匙
- 龍舌蘭糖漿¼茶匙（可選）
- 熟藜麥1杯

- 餡料
- 蟹肉¼杯
- 酪梨¼顆，切成小塊
- 黃瓜½條，切成條狀
- 海苔片1張

將米醋與龍舌蘭糖漿倒入碗中混合。加入藜麥攪拌均勻。在另一個碗中加入酪梨攪碎，與蟹肉混合。將海苔片放在壽司竹簾上，均勻鋪滿藜麥混合餡料。在距海苔片底部1吋（2.5公分）處擺放一排黃瓜與蟹肉混合餡料。將海苔片與竹簾抓起，用竹簾將餡料捲起，邊捲邊壓緊實。切壽司捲前，用打濕的紙巾擦拭刀子兩面。可製作大約10塊¼吋的壽司。

韓式辣煎豆腐

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：

- 豆腐½包（老豆腐或硬豆腐）
- 無小麥醬油1茶匙
- 韓國紅辣椒碎/粉1茶匙
- 青蔥1棵，切碎
- 蒜辦1粒
- 芝麻油1½茶匙
- 烤芝麻1茶匙

將豆腐切成¼吋厚的小塊（約10塊）。用廚房紙巾擦乾每塊豆腐水分。加熱平底鍋，加入1茶匙芝麻油。用小火煎豆腐5分鐘，直到底部呈金黃色。同時，將剩餘材料在小碗中混合，製作醬汁。豆腐翻面，再煎5分鐘。將豆腐裝盤，均勻淋上醬汁。在上面撒上芝麻。

番茄韭菜豆腐湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：3人份

- 番茄2個，對半切開
- 韭菜¼磅，切成2吋長段
- 豆腐7盎司（老豆腐、嫩豆腐或滑豆腐），切小塊
- 胡椒粉¼茶匙
- 雞湯4杯

將雞湯煮沸。先放番茄，烹煮5分鐘再加豆腐。繼續煮3分鐘（注意不要將豆腐煮過頭）。加韭菜與胡椒粉。

番茄蛋花湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫、第一階段、第二階段
份量：3人份

- 番茄2個，切塊
- 香菜¼磅
- 全蛋2個
- 雞湯4杯
- 用鹽和胡椒調味

將雞湯煮沸，加入番茄，煮至變軟。將雞蛋打入鍋中，快速攪拌避免蛋液結團。烹煮2分鐘，加入香菜。食用前撒上黑胡椒。



綠皮西葫蘆河粉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：3人份

骨湯4杯
拇指大小的薑1–2個，切成約¼吋。
蒜3–4瓣，壓碎
中式五香粉（可選）
小洋蔥½–1顆，對半切開
鹽和胡椒
刨絲綠皮西葫蘆麵條，約3個綠皮西葫蘆
泰國羅勒（若無，可用任何羅勒代替）
豆芽
可選食材：
青蔥
香菜
蝦仁
牛里脊
是拉差辣椒醬或其他辣椒醬
萊姆
魚露
醬油

將蝦仁或牛里脊放在骨湯中烹煮。（可依您的個人喜好隨時將牛肉取出並切片。）在另一個鍋中放入洋蔥、薑和蒜炒香（不需放油）。將中式五香粉、洋蔥、蒜和薑放入紗網布中（或起司布），打結係好放入湯中。可按需在湯中添加鹽和胡椒。湯煮沸時，放入刨成麵條狀的櫛瓜與其他蔬菜。（蔬菜烹煮好時，湯就做好了。）將所有蔬菜和蝦仁或肉放入餐碗中。倒入湯，並加入調味料，如是拉差辣椒醬、其他辣椒醬與萊姆。也可添加魚露或醬油。

蘑菇紅菠菜湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

蘑菇1杯，切片
紅菠菜1磅，切段
雞湯3杯
鹽
胡椒

將雞湯放入鍋中，中大火煮沸。加入切片的蘑菇和紅菠菜。加大火力再煮3分鐘。以鹽與胡椒調味。

絲瓜炒蝦仁

排毒計畫、密集燃脂計畫，30天快速啟動計畫，成效保持計畫，快速見效計畫，穩定進步計畫
份量：4人份

絲瓜2個，去皮洗淨並切塊
蝦1磅，去殼洗淨
大蒜2茶匙，切碎
酪梨油4茶匙
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙

用酪梨油翻炒切碎的蒜15秒，直至顏色變深或散發香氣。加入絲瓜，以中大火翻炒。加入蝦仁與椰子氨基醬油或低鈉醬油。再均勻翻炒5分鐘。

海鮮蔬菜蒸蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

雞蛋3個
蝦3隻
番茄1個
菠菜1杯
香菜½杯
2盎司水
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙

將雞蛋在碗中打散。在同一個碗中加入椰子氨基醬油或低鈉醬油及水。確保混合均勻，再加入其他食材。將蝦、番茄、菠菜與香菜切碎，加入蛋液碗中。攪拌均勻。以中大火將蛋液碗蒸製約10–15分鐘。



海鮮蔬菜蒸蛋

清蒸石頭魚/鰻魚佐醬油

排毒計畫、密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫、第一階段、第二階段
份量：2人份

石頭魚/鰻魚1條
薑2個，切片
青蔥1把，切片
香菜1把
醬油1茶匙
芝麻油½茶匙
大蒜2茶匙，切碎
6盎司水
鹽1茶匙

將石頭魚洗淨烹熟。將醬油、芝麻油和蒜與6盎司水混合均勻。將魚盛放在橢圓形的盤或大碗中，將薑和蔥鋪在魚的表面。最後，將醬汁淋在魚上。蒸製約15–20分鐘。食用前加入香菜。



炒豆芽

炒豆芽

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

豆芽1磅
韭菜¼磅
大蒜2茶匙，切碎
酪梨油3茶匙
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙

將韭菜切成小指大小。將切碎的大蒜以中大火在酪梨油中炒10–15秒，直到蒜呈淺金黃色。加入豆芽，炒5分鐘。加入韭菜和椰子氨基醬油或低鈉醬油。再烹製2分鐘。

越式燉鯰魚

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2–3人份

鯰魚1條
新鮮的大蒜2茶匙，切碎
鹽2茶匙
蒜粉2茶匙
新鮮的蔥2茶匙
香菜1杯
鮮椰汁1杯
酪梨油1茶匙
黑胡椒1茶匙
魚露1茶匙

洗淨鯰魚，切成圓形大塊。將鯰魚放入大碗。加蒜粉和魚露並混合均勻。鍋中放油，中火爆炒大蒜至稍微焦黃。加入魚塊，煎製約5分鐘。將魚翻面，再煎製5分鐘。加入鮮椰汁，調大火煮沸。以小火烹煮約20分鐘。輕輕將魚翻面，小火烹煮10分鐘。出鍋前2分鐘加入蔥和香菜，煮軟即成。食用前撒上新鮮研磨黑胡椒。

苦瓜炒蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫
份量：2人份

苦瓜1個
雞蛋2顆
大蒜2茶匙，切碎
鹽2茶匙
2盎司水
椰子氨基醬油或低鈉醬油1茶匙
酪梨油2茶匙

清洗苦瓜，對半切開。刮除籽和裡面的白膜。再次用鹽清洗，減輕苦味。切成薄片。將蛋打入碗中，加水攪拌均勻，放置備用。在鍋中用中大火熱油，加入大蒜，炒至淺金黃色。加入苦瓜和椰子氨基醬油或低鈉醬油，翻炒均勻，烹製5分鐘。倒入蛋液，再翻炒3–5分鐘或至雞蛋熟透。

空氣炸鍋炸/烤雞翅

穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2–3人份

雞翅1磅
魚露2茶匙
醬油1茶匙
蒜粉1茶匙
黑胡椒1茶匙

將魚露、醬油、蒜粉與黑胡椒在一個大碗中攪拌均勻。清洗雞翅，拍乾水分，放入調好的醬汁中。確保雞翅完全沾覆醬汁。放入冰箱醃製至少30分鐘。（可放置過夜以供次日使用。）將雞翅放入空氣炸鍋或烤箱，以華氏390度烘烤25分鐘。中途將雞翅翻面，以確保兩面烹製均勻。



空氣炸鍋炸/烤雞翅

鮮蔬魔芋涼麵

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1-2人份

魔芋涼麵1-2包
結球生菜 $\frac{1}{3}$ 個
雞胸肉1片，煮熟切片
黃瓜 $\frac{1}{2}$ 條，切薄片
胡蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 個，切薄片
彩椒 $\frac{1}{2}$ 個，切薄片
蛋皮絲 (1個蛋)
低升糖醬汁：橄欖油、義大利香醋、赤藻糖醇、檸檬汁與低鈉醬油

混合所有食材與醬料，攪拌均勻。添加您喜愛的鮮蔬或蘑菇類（蘑菇要煮熟）。

蒸五行

7天排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

雞蛋1顆
綠花椰菜2-3小顆
紅彩椒 $\frac{1}{2}$ 個，切塊
新鮮蘑菇2顆
高麗菜葉3-4片，切塊
玉米筍2顆
日式醬料，芝麻搭配低糖內容。

將所有食材擺放在盤中（需可置入電飯鍋）。將盤放入電飯鍋並蒸熟。取出盤，佐日式醬料食用。

西班牙海鮮花椰菜飯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

花椰菜飯500公克（無需解凍）
蝦仁（依個人喜好酌量添加）
蛤蜊（依個人喜好酌量添加）
番茄2個，切塊
魷魚2條，切小塊
洋蔥 $\frac{1}{2}$ 顆，切塊
綠皮西葫蘆2個，切塊
橄欖油1茶匙
大蒜
黑胡椒
鹽
紅花（可選）
義大利香料
辣椒，切碎

在250-300毫升水中烹煮蛤蜊及/或蝦。蛤蜊/蝦煮熟後去殼，瀝乾水分，靜置備用。用橄欖油翻炒大蒜、洋蔥、番茄與綠皮西葫蘆。依個人口味加入辣椒。加入海鮮，包括魷魚，繼續烹製。加入蛤蜊湯並烹製2-3分鐘。加入調味料（少許黑胡椒、鹽和紅花）。煮沸並品嘗。加入花椰菜飯，炒勻並收汁。撒上紅花及義大利香料。

五彩豆皮

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

豆皮4片（非油炸）
芹菜1杯，切段
紅彩椒1杯，切絲
黃彩椒1杯，切絲
木耳1杯，切絲
依個人口味加入辣椒。
白胡椒粉
食用油
薄鹽醬油1茶匙，依個人喜好調整赤藻糖醇與白胡椒粉的分量。

用小火在鍋中烘烤豆皮至金黃色。冷卻後切絲備用。冷鍋加入油，翻炒辣椒。加木耳、芹菜與彩椒。約八分熟時，將豆皮絲加入鍋中。加調味料及少許水。加白胡椒粉調味，煮熟。

川味花椒雞腿

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

雞腿6隻，去皮
海鹽
白胡椒粉
四川花椒粉
百里香調味料

解凍雞腿至室溫，拍乾水分，撒上海鹽、白胡椒粉及四川花椒粉。醃製一小時。加1茶匙油並用中火熱鍋。翻炒雞腿至表面金黃。加一杯水，加蓋，小火燜煮10分鐘。收汁並撒上百里香調味料，裝盤。



川味花椒雞腿

黃瓜炒蝦仁

穩定進步計畫，快速見效計畫，成效保持計畫

份量：1–2人份

橄欖油1茶匙
黃瓜3條，斜切片
玉米筍6條
去皮蝦仁15隻
鹽
米酒1茶匙
黑胡椒
蒜瓣3顆，切片

將蝦洗淨並用米酒醃製2分鐘。加1茶匙橄欖至鍋中，翻炒大蒜，直至炒香。加入黃瓜與玉米筍翻炒。撥至鍋邊，鍋中間放入蝦仁。翻炒至稍微金黃。翻炒後加入少許鹽與黑胡椒調味。

鮮蝦酪梨杯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

鮮蝦2隻
酪梨1顆，切塊
雞蛋1顆
牛排番茄1顆
鹽
黑胡椒
橄欖油
醬油

胡椒、鹽和醬油醃製鮮蝦。將牛排番茄對半切開，祛除種籽，淋少許橄欖油。放至一旁。將蝦與全蛋蒸熟（無需去殼）。煮熟後，祛除蛋殼，此食譜僅取用蛋白（不使用蛋黃）。將蛋白切塊，與酪梨塊混合。以胡椒與鹽調味。將蛋白與酪梨混合物裝進牛排番茄。在每個番茄杯上放置一隻鮮蝦。

手捲海鮮沙拉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

豆薯½個
蘋果1個
奇異果2個
黃瓜2條
結球生菜葉3片
檸檬汁60毫升
無麩質醬油2茶匙
橄欖油2茶匙
黑胡椒
蝦仁300公克
魷魚2隻，切成小圈
干貝12顆
無添加海苔片1包
香菜

將豆薯、蘋果、奇異果、黃瓜與結球生菜切丁塊拌勻。蝦仁、魷魚及干貝焯水煮熟冷卻備用。除海苔外，將所有食材攪拌均勻。以海苔片捲成手捲。

泰式酸甜罐沙拉密集燃脂計畫

快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫、密集燃脂計畫

份量：1人份

用具：
360毫升的梅森罐一個
湯匙或筷子
泰式酸辣醬：
大蒜5瓣
辣椒2–4個
水100毫升
泰式魚露1大匙（依個人口味調整）
赤藻糖醇
檸檬汁（調味用）

泰式酸辣醬的做法：

將蒜頭、辣椒與水放入食物調理機混合，以製成沙拉醬。然後再加入魚露、赤藻糖醇與檸檬汁攪拌均勻。

沙拉：

泰式酸辣醬2大匙
洋蔥¼顆，切塊
芹菜或台灣芹2根，切絲
胡蘿蔔½根，切塊或切成細絲
黃瓜1條，切塊
玉米筍3隻，切塊
去皮雞胸肉120公克，煮熟之後切成薄片
結球生菜
沙拉罐的裝罐

方式：

請依以下順序放入食材。請一定要在蓋上蓋子之前用生菜將罐內空間填滿。存放於冰箱之中。食用前，將未開封的沙拉罐倒放，讓醬汁均勻沾附到所有食材。將罐子轉為正放，然後打開蓋子。將沙拉倒入盤中。



照燒雞腿排

照燒雞腿排

密集燃脂計畫，快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

無骨去皮雞腿排1片
蒜末
薑末
醬油
赤藻糖醇
酪梨油

於平底鍋加入一點酪梨油，放入雞腿排，在鍋內煎到表面呈現金黃色澤。翻面繼續煎，直到雙面皆呈現金黃色澤。加入蒜末、薑末、醬油、水與赤藻糖醇。蓋上鍋蓋，將火調小。

沙拉捲

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

無調味海苔2片
苜蓿芽100公克
小豆芽100公克
油醋醬：義大利香醋1大匙及橄欖油1大匙

洗淨並瀝乾苜蓿芽與小豆芽。淋上油醋醬，做成內餡。用海苔片將內餡捲成手捲或春捲形狀。



花枝羹（電飯鍋版）

花枝羹（電飯鍋版）

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

花枝1整尾
蝦仁100公克
筍片300公克
胡蘿蔔6-10份，切成細絲或薄片
辣椒1根，切碎
紅辣椒1個，切碎
高麗菜½顆
大蒜4瓣，切碎
蔥2支，切成段
洋蔥½顆，切碎
白木耳，1個拳頭大小的量
米酒1茶匙
烏醋1大匙
水600毫升

將600毫升的水與1個拳頭大小的量的白木耳放入電飯鍋內燉煮。燉煮後，將白木耳瀝乾並保留湯汁。將花枝切成大塊。先用鹽將花枝與蝦仁抓勻，再用清水洗淨，在冰水中靜置15分鐘。清洗高麗菜，用手剝成小片。汆燙竹筍片。把平底鍋加熱，放一點油。加入蔥、大蒜、辣椒與洋蔥翻炒爆香。再加入胡蘿蔔、高麗菜及竹筍片。大火快炒20秒。將花枝與蝦仁瀝乾，加入鍋內。

繼續大火翻炒1分鐘，或炒至蝦仁變色。加入1茶匙的米酒，再將白木耳湯汁與白木耳倒入鍋中。加水，轉小火邊攪拌邊燉煮。起鍋前以烏醋調味。

香檸柚子沙拉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

蘿蔓生菜1顆
白柚½顆
小番茄10顆，切片；或使用牛番茄2-3顆，切成4份
蠔菇1包
低升糖醬汁：橄欖油、義大利香醋、赤藻糖醇、葡萄柚汁、檸檬汁與低鈉醬油

將蘿蔓生菜切成小塊狀，再將其放入冰水中保持清脆口感。將蠔菇汆燙後備用。先放上生菜，再鋪上番茄、柚子與蠔菇。淋上低升糖醬汁。

南瓜湯

快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

南瓜1個
洋蔥1個，切碎
蘑菇10朵，切片
整隻蝦10隻，切塊
TLS®即享雪克 — 濃醇香草口味

將南瓜切成小塊。用2杯水在電飯鍋內將南瓜蒸熟，然後放在旁邊備用。2量匙的濃醇香草口味的TLS®即享雪克加240毫升的水混合均勻。在湯鍋內加入3碗水。放入洋蔥煮至沸騰。加入蒸熟的南瓜，拌煮至沸騰。加入蘑菇與蝦，用大火煮滾，再轉小火燉煮（持續攪拌）。7-8分鐘後，將混合均勻的雪克加入鍋內。燉煮1分鐘。



南瓜湯

三絲湯

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

黃瓜2條，切絲
豬肉絲100公克
金針菇200公克，切段
木耳100公克，切絲
冷凍去油豚骨高湯或去油雞高湯2碗
鹽

將豚骨高湯或雞高湯倒入湯鍋內，轉大火，以少許鹽調味。高湯煮滾後，加入黃瓜絲、豬肉絲、金針菇及木耳。小火熬煮1-2分鐘。



蝦仁炒花椰菜飯

蝦仁炒花椰菜飯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：1人份

花椰菜米500公克
甜椒1顆，切塊
蛋2顆
洋蔥¼顆，切塊
蝦仁5-6尾
蔥少許
鹽
胡椒少許
油，1-2茶匙

將蛋打散，倒入平底鍋中拌炒。留待稍後使用。倒入油，將洋蔥爆香，加入蝦仁翻炒至六成熟；加入甜椒與花椰菜米。最後再放入炒蛋。用蔥與其他調味料來調味。

百變涼拌

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

鮮檸醬：
檸檬2顆，榨汁
香菜3把，切碎
大蒜1瓣，去皮
赤藻糖醇
鹽
芝麻油
辣椒，調味用

成分：
乾木耳1把
去皮雞胸肉2片
黃瓜2條
胡蘿蔔½根

鮮檸醬：
用攪拌機將檸檬汁、香菜與大蒜打成醬汁。根據個人喜好的口味加入赤藻糖醇、鹽、芝麻油。

主菜：
將1把乾木耳用熱水泡開。熱水被吸乾之後，瀝乾木耳放涼。把2片雞胸肉在鹽水中浸泡20分鐘。清洗雞胸肉，用平底鍋煎至金黃色，煮熟之後再將其撕成肉絲。將黃瓜切段然後拍碎。把半條胡蘿蔔切成絲。混合所有食材，淋上鮮檸醬。

您也可以用以下搭配做出不同的變化：
鮮檸醬拌綠花椰菜及/或花椰菜
鮮檸醬配烤肉
鮮檸醬拌冰鎮後的汆燙高麗菜
鮮檸醬拌高麗菜絲佐番茄塊與蝦或花枝
鮮檸醬拌蒟蒻麵與小黃瓜絲

鮮蔬台式鹽水雞

快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫、密集燃脂計畫
份量：2人份

豌豆或四季豆10根
秋葵10個
玉米筍10根
大杏鮑菇10隻
龍鬚菜200公克
胡蘿蔔1根，切絲
去皮雞胸肉240公克
洋蔥½顆，切碎
蔥1根，切段
鹽
黑胡椒
花椒粉

汆燙以上所有蔬菜食材，靜置放涼後，全部混合在一起。用鹽、胡椒與花椒粉調味。裝袋冷藏可存放3天。

清蒸鱸魚排

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

鱸魚排1片
薑，切薄片
蔥，切段
鹽
胡椒
醬油1大匙
米酒1大匙

蒸魚：
清洗魚排，然後用廚房紙巾將其拍乾。抹上鹽與胡椒調味，靜置10分鐘。放入電飯鍋前，在魚排上擺放蔥段與薑片。把醬油與米酒倒入碗裡，調好淋在魚排上。

蒸魚重點：
在電飯鍋外鍋放入1杯水（約150毫升）。將魚排蒸煮約12分鐘。電飯鍋電源跳起來之後，將魚排拿出來。請勿將魚排放置在電飯鍋內過久，避免煮過頭。



清蒸鱸魚排

美顏沙拉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

結球生菜3份
水煮蛋1顆
毛豆½份
蛋豆腐¼份
小蕃茄3顆
洋蔥
紅椒
特級初榨橄欖油

處理水煮蛋時，可於電飯鍋內鋪一張沾濕的廚房紙巾，再放上洗淨的生雞蛋，然後蒸至全熟。煮熟後，剝殼對半切。用平底不沾鍋煎蛋豆腐。將生菜、洋蔥、紅椒、毛豆與小蕃茄裝盤，再放上蛋豆腐與水煮蛋。

泰式香辣沙拉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

黃瓜3-4條
大番茄1個或小番茄一把，切塊
鳳梨½個，切塊
鹽½茶匙（去除水分用）
赤藻糖醇½茶匙
大蒜1瓣，壓成蒜末
魚露½茶匙
檸檬½顆，榨汁
辣椒

將黃瓜切成段之後再用刀拍壓。加一點鹽，去除水分。用冷水洗淨鹽分。將黃瓜、番茄與鳳梨拌在一起；加入香菜、蒜末、辣椒、魚露、檸檬汁與赤藻糖醇。依照個人口味調整。

彩椒釀鮭魚

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

水煮鮭魚罐頭1罐
紅彩椒1個，對半切
黃彩椒1個，對半切
洋蔥¼顆，切塊
芹菜1根，切塊

醬料：
橄欖油1大匙
黑胡椒
義大利香料
迷迭香少許

切除彩椒的蒂頭並去籽。彩椒各保留一半，然後將另兩個一半切塊。瀝乾鮭魚罐頭內的水分，將鮭魚肉與彩椒切塊、洋蔥和芹菜混合在一起。加入橄欖油、黑胡椒、義大利香料與迷迭香。混合均勻。把所有食材當成餡料塞入半顆的彩椒之內。



彩椒釀鮭魚



蔬菜排骨湯

蔬菜排骨湯

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

排骨300公克
牛蒡1條，削皮切塊
白蘿蔔1根，削皮切塊
牛番茄1個，切塊
金針菇100公克
辣椒2-3根，去皮（可依個人喜好調整）
鹽

去除排骨的血水，再把所有食材放進湯鍋中。以中火煮沸。轉至小火，燉煮40分鐘。

釀彩椒

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

大彩椒2顆，對半切
蛋1個
豆干4片
雞絞肉200公克
豆薯¼顆
芥末椒鹽
香菇調味粉
海苔絲

切除半顆彩椒的蒂頭並去籽。放至一旁。將豆干與豆薯切塊，放到碗中。撒上一層薄薄的芥末椒鹽。加入雞肉、豆干、豆薯、蛋與香菇調味粉。混合均勻再放入電飯鍋。於外鍋加入1杯水蒸熟。蒸熟後，攪拌均勻並將餡料填入彩椒內。撒上海苔絲，即可食用。

另一種吃法：把彩椒切成大塊，用彩椒塊挖食蒸熟餡料。

請注意：可以使用洋蔥或蝦仁來替代豆薯。依個人喜好自行調整。

金針菇燴鮮蔬

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

胡蘿蔔100公克，切薄片
木耳50公克，切薄片
糯米椒20公克，切絲
金針菇200公克
毛豆100公克
黑胡椒
鹽
橄欖油

使用半茶匙的油爆香胡蘿蔔、木耳和糯米椒。加一點水以及少許的鹽和黑胡椒。加入金針菇和毛豆，烹煮至變軟。

牛蒡雞湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

牛蒡1條，削皮切片
半隻雞，切塊
水8杯

把雞去皮去油。將所有食材放入滾水中；煮滾之後，轉小火燉煮30分鐘。加鹽調味。



藜麥毛豆

藜麥毛豆

快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

藜麥1杯
紅彩椒½顆，切塊
黃彩椒½顆，切塊
毛豆1杯
芝麻油
黑胡椒
橄欖油

將水煮滾，加入藜麥烹煮10-15分鐘。從鍋裡倒出來瀝乾，靜置一旁備用。在平底鍋內倒入橄欖油，放入毛豆烹煮2分鐘。把藜麥加入毛豆中。放入彩椒。加入芝麻油與黑胡椒，攪拌均勻。（也可以用海苔片捲成手卷。）

番茄蒸鮭魚

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

大顆牛番茄1個，切成2公分薄片
鮭魚切片200公克，切成2公分薄片
醬油10毫升
赤藻糖醇10公克
檸檬

在深盤內，依序用一片番茄一片鮭魚的排列組合擺放，直到食材使用完畢。淋上醬油與赤藻糖醇。在電飯鍋外鍋放入120毫升的水，再放入深盤將食材蒸熟。蒸熟後，擠一點檸檬提味。

氣炸鍋蔬菜歐姆蛋

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

蛋6顆
高麗菜¼顆，切絲
胡蘿蔔½根，切塊
紅/黃彩椒1顆（可用牛番茄替代），切塊
蔥1根，切碎
鹽1茶匙
天然香料粉
橄欖油

在蛋糕模具中加入1茶匙的油；塗抹均勻，確保可以順利脫模。將氣炸鍋預熱5分鐘至180°C。在大碗中打蛋，再加入鹽以及您喜愛的天然調味料。混合均勻後，加入高麗菜、胡蘿蔔、彩椒以及蔥花。把混合料倒入蛋糕模具中，在周圍輕敲幾下讓表面光滑無氣泡。用180°C的氣炸鍋烹煮15分鐘。15分鐘後，檢查蛋體是否還會流動。是的話，繼續用氣炸鍋烹煮5-10分鐘。從氣炸鍋拿出來之後，放涼幾分鐘。脫模後放涼即可。



空氣炸鍋蔬菜歐姆蛋

雞絞肉冬瓜

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

冬瓜600公克，去皮切薄片
雞肉100公克，剁碎
大蒜2瓣，壓成蒜末
蔥1根，切碎
醬油1大匙
赤藻糖醇1茶匙

將冬瓜片鋪在盤子裡，放上雞絞肉。把蒜末、醬油與赤藻糖醇混合均勻，淋在雞絞肉上。在電飯鍋外鍋加1杯水蒸。（如果口感不好，可以加1杯水再繼續蒸。）撒蔥花。



義式番茄肉醬

義式番茄肉醬

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

綠皮西葫蘆麵（密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫）、毛豆麵或扁豆悶麵（穩定進步計畫、成效保持計畫）

去皮雞胸絞肉或瘦豬絞肉300公克
洋蔥½顆，切塊
番茄1個，切塊
胡椒
鹽
橄欖油
雞高湯
醬油1大匙

用鹽與胡椒給絞肉調味。在平底鍋內加入橄欖油，將洋蔥炒至淡金黃色。加入絞肉拌炒，再淋上1大匙的醬油以增加香氣。加入番茄與雞高湯。蓋上鍋蓋，用中火煮10分鐘。淋在麵上食用。

鮮蔬捲

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

鷹嘴豆100公克
豆干1片，切塊
大顆牛番茄1-2個，切塊
蘋果1顆，切塊
水果小黃瓜1條，切塊
紅彩椒1顆，切塊
黃彩椒1顆，切塊
洋蔥¼顆，切碎
紅洋蔥¼顆，切碎
鹽
黑胡椒
橄欖油
香菜，切碎
蘿蔓生菜

用電飯鍋煮鷹嘴豆與豆干。混合鷹嘴豆、豆干、番茄、蘋果、水果小黃瓜、彩椒與洋蔥；加入少許鹽、黑胡椒、橄欖油與香菜調味。用蘿蔓生菜包起來。

海帶薑絲蛋花湯

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

海帶1份
蛋2顆
薑5公克，切絲
水2碗

把海帶在水裡浸泡4小時（直到變軟為止）。將海帶切細，放入冷水中煮沸。薑絲可以和海帶一起煮，或是在海帶煮沸之後放入湯鍋。打蛋，將蛋液淋入煮沸的湯中。加鹽調味。加入蛋液時，也可以放入其他食材，例如雞胸肉、豆腐和菇類。



海帶薑絲蛋花湯

手捲彩色鮪魚蛋沙拉

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

無調味海苔數張
蛋4顆
低鈉水煮鮪魚罐頭1罐
洋蔥½個，切塊
黃瓜1條，切塊
胡蘿蔔，切塊
苜蓿芽1包
牛番茄½個，切塊
喜馬拉雅鹽
義大利香料
辣椒粉
黑胡椒

用滾水煮蛋10分鐘，剝殼後搗碎。瀝乾鮪魚罐頭多餘的水分；將鮪魚放入大碗中。加入洋蔥、番茄、黃瓜與胡蘿蔔。然後加入搗碎的水煮蛋，撒上喜馬拉雅鹽、義大利香料、辣椒粉與黑胡椒。混合均勻。平鋪海苔，放上一點苜蓿芽。把海苔捲成筒狀，用湯匙把拌好的鮪魚雞蛋沙拉填入海苔卷筒即可。

香辣手撕雞

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

去皮雞胸肉1片
洋蔥¼顆
黃瓜1條，切絲
胡蘿蔔1根，切絲
大蒜4瓣，壓成蒜末
蔥2-3根，切碎
香菜1把，切碎
白芝麻
醬油1大匙
醋2大匙
芝麻油1大匙
辣椒醬2大匙
芝麻醬1大匙

雞肉以160℃的空氣炸鍋，烹煮10-12分鐘。把黃瓜、胡蘿蔔、蔥花與香菜拌勻。把醬油、醋、芝麻油、辣椒醬與芝麻醬混作調料，淋在蔬菜上。加入雞肉之後再均勻攪拌。放至冰箱冷藏1小時。

蔬米比薩

成效保持計畫

份量：1-2人份

花椰菜米500公克
蛋2顆
起司絲10公克
洋蔥¼顆，切薄片
雞胸肉100公克，煮熟
杏鮑菇1朵，切片
起司1把

把花椰菜米、蛋與起司拌在一起當作比薩餅皮。攤平，以200℃烘烤20分鐘。從烤箱拿出後，鋪上雞肉、洋蔥、煎過的杏鮑菇與起司，再用200℃烘烤12分鐘。

台式鹽水雞

快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：1人份

去皮雞胸肉1片，煮熟切好
洋蔥½顆，切塊
黃瓜1條，切塊
秋葵半盒
玉米筍1盒，切塊
木耳
金針菇半包，切段
彩椒2顆，切塊
蔥2-3根，切碎
白胡椒
鹽

把雞肉、洋蔥、黃瓜、秋葵、玉米筍、木耳、金針菇與彩椒放在一起。加入蔥花、大蒜、白胡椒和鹽。
攪拌均勻，放入冰箱冷藏一夜。

羅勒杏鮑菇麵

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2-3人份

杏鮑菇5-6朵
雞肉或豬絞肉100公克
羅勒葉半碗，只留葉子
蔥，切碎
大蒜3-5瓣，切碎
辣椒1根，切碎
低鈉醬油
鹽
胡椒
葡萄籽油或酪梨油

杏鮑菇麵的兩種做法：
將杏鮑菇切成想要的厚度。（切厚一點吃起來像粗麵，切薄一點吃起來像細麵。想要細麵口感，可以先汆燙以去除蘑菇味。）冷卻後，把杏鮑菇麵撕成想要的寬度。

主菜：
在平底鍋放入油，爐火轉至中火。加入大蒜與辣椒，翻炒爆香。加入肉繼續翻炒。放入杏鮑菇麵，用鹽、醬油與黑胡椒調味。撒上羅勒與蔥花。

去皮辣椒雞湯（鳳梨苦瓜雞湯）

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

去皮雞胸肉2片，切塊
去皮辣椒½罐（可用醃鳳梨與苦瓜替代）
大蒜3-4瓣，去皮
薑片5片
乾香菇
鹽

汆燙雞肉去血腥味。將乾香菇用水泡發；對半切。把所有食材放進電飯鍋內鍋。用水淹過所有食材。電飯鍋外鍋加入2-3杯水。煮至電飯鍋自動跳起。

煙燻鮭魚海苔捲

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

煙燻魚4片
海苔4片
彩椒2個
黃瓜1條
胡蘿蔔½根
（可加入自己喜歡的蔬菜）

把蔬菜切成長條形。用海苔把煙燻鮭魚跟蔬菜包起來。



台式泡菜

台式泡菜

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫
份量：2人份

高麗菜½顆
鹽
醋100毫升
赤藻糖醇100公克
冷水200毫升

把高麗菜撕成小塊，均勻地撒鹽，靜置30-45分鐘。每15分鐘翻動一次，讓鹽均勻地分布在高麗菜上。醃製完成後，用蒸餾水清洗乾淨後瀝乾所有水分。在湯鍋內加入赤藻糖醇、醋和水煮到沸騰。放涼備用。把醬汁淋在高麗菜上，放進冰箱冷藏至少6小時。

甜點和烘焙

菠菜奇異果鮮梨冰沙

排毒計畫、密集燃脂計畫、30天快速啟動計畫、成效保持計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫

份量：1人份

菠菜½磅
奇異果2顆，去皮
梨子½顆，去皮
NutriClean®先進纖維粉1量匙
TLS®即享雪克 — 濃醇香草口味1量匙
水、無糖杏仁奶或有機豆漿16盎司
冰塊

將所有食材放入攪拌機。攪拌均勻。

微波爐版蛋糕

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

TLS即享雪克，濃醇香草口味或香濃巧克力口味，1量匙
蛋1顆
水20毫升（可用無糖杏仁奶、豆漿、或是半包含有非洲芒果籽萃取物的TLS修身茶來替代）
椰子油或無鹽奶油

把TLS即享雪克與蛋放入適用於微波爐的馬克杯或碗中。攪拌至沒有結塊；加入20毫升的水，或是20毫升的無糖杏仁奶或豆漿。攪拌均勻。微波爐烹煮一分鐘。

高蛋白鬆餅

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：1人份

TLS即享雪克，濃醇香草口味或香濃巧克力口味，1量匙
蛋1個
無糖杏仁奶或豆漿60毫升（依個人口味調整）
椰子油或無鹽奶油

將所有食材攪拌至麵糊狀。加熱平底鍋，放入椰子油或無鹽奶油以防沾黏。舀起一湯匙的麵糊放入平底鍋。以小火慢煎。開始冒泡後翻面。翻面後，等麵糊凝固；就可以從平底鍋取出。

菠菜鮮梨酪梨冰沙

排毒計畫、密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫、第一階段、第二階段

份量：1人份

菠菜½磅
梨½顆
酪梨1顆
NutriClean先進纖維粉1量匙
TLS即享雪克 — 濃醇香草口味1量匙
水、無糖杏仁奶或有機豆漿16盎司
冰塊

將所有食材放入攪拌機。攪拌



菠菜鮮梨酪梨冰沙

雪克豆腐冰淇淋

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

TLS即享雪克，濃醇香草口味或香濃巧克力口味，2量匙
豆腐1塊
發芽芝麻粉2大匙
水120毫升

把所有食材加入攪拌機，攪拌至綿密狀態。放入冰箱冷藏1小時。

無麩質雪克華夫餅

無澱粉，無麩質華夫餅

密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

TLS®即享雪克一濃醇香草口味2量匙

TLS®即享雪克一香濃巧克力口味2量匙

無糖杏仁奶或豆漿120毫升

蛋黃2個

椰子油或無鹽奶油

把濃醇香草口味的TLS即享雪克2量匙、香濃巧克力口味的TLS即享雪克2量匙、以及2個蛋黃加入碗裡。倒入120毫升的無糖杏仁奶或豆漿，用電動打蛋器將其攪拌至麵糊狀。在華夫餅機刷上一層椰子油或無鹽奶油，以防沾黏。定時6分鐘。把麵糊均勻地倒入華夫餅機裡面。6分鐘後即可食用。



無麩質雪克華夫餅

無麩質芭蕉鬆餅

排毒計畫、密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

微青芭蕉1根

蛋黃2個

酪梨油、葡萄籽油或椰子油

將芭蕉切成小塊，並攪拌至黏稠狀把雞蛋的蛋黃和蛋清分開。把蛋白打發到末端可呈現半硬尖峰狀。您可以使用打蛋器或攪蛋器。把蛋黃加入芭蕉糊中，攪拌均勻。用中火加熱平底鍋，加入麵糊後轉小火。關蓋悶蒸4-5分鐘。底部呈現金棕色之後，用薄匙輕輕翻面，把另一面也煎至金棕色即可。

豆漿布蕾

排毒計畫、密集燃脂計畫、快速見效計畫、穩定進步計畫、成效保持計畫

份量：2人份

蛋4顆

無糖豆漿300毫升

鹽巴些許

將蛋完全打散，再加入300毫升的無糖豆漿以及少許鹽。攪拌均勻後，放入電飯鍋用1杯水蒸熟。用一根筷子把鍋蓋跟電飯鍋隔出一個間隙。豆漿布蕾蒸熟後，從電飯鍋取出放涼。放入冰箱內冰鎮。



豆漿布蕾

