



gotrim™

維持體重計劃食譜



目錄

前菜

- 5 「天使」蛋
醃雙豆
黑豆芝士沾醬
Melanie秘製牛油果醬
黑豆芒果莎莎醬
香濃蘑菇醬
香辣牛油果乳酪沾醬
美式西南風味翠玉瓜薄餅船配火雞
水牛城辣雞沾醬
卡布里沙律
香辣毛豆茼蒿沾醬
烤豆腐脆餅
大啡菇伴火箭菜
西瓜薄荷芝士沙律
滑蛋沙律
鷹嘴豆蓉

甜品、醃料與醬汁

- 8 無麵粉生酮朱古力蛋糕
藍莓芝士蛋糕
朱古力椰子馬卡龍
朱古力車厘子布甸
簡易朱古力布甸
雜莓金寶脆
鮮果果仁沙律
香濃朱古力雪糕
藜麥布甸
沙士奶昔
牙買加堅果烤蘋果
香橙茴香醋汁
香滑素白醬
蜜糖芥末醋汁
自家製蛋黃醬
香滑檸檬醬
香濃士多啤梨沙律醬
營養番茄意粉醬
柑橘香醋
排毒田園沙律醬

雞蛋與早餐食品

- 12 高蛋白藍莓班戟
南瓜蛋白班戟
無穀物蛋白班戟
豐盛燕麥杯
椰菜花班戟
三色椒翠玉瓜奄列
西蘭花蘑菇奄列
焗牛油果蛋

- 藜麥早餐杯
蔬菜奄列配火雞煙肉
雞肉蔬菜煎蛋餅
蘆筍大蔥煎蛋餅
水波蛋配香菇汁
雞蛋鬆餅配蘑菇紅椒汁
芝士翠玉瓜煎餅
迷你三色椒甜薯煎蛋餅
美式西南風味甜薯豆腐菠菜炒蛋
墨西哥風味早餐杯

沙律

- 15 法羅麥米甜薯火箭菜沙律
清新藜麥蔬菜沙律
紅蘿蔔茼蒿檸檬沙律
日式雜菜沙律
大白菜牛油果沙律
西柚藜麥沙律
青瓜沙律配羅勒或蒔蘿
茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋
紅菜頭火箭菜沙律伴芝士紅莓乾
覆盆子雞肉沙律
陽光雞肉沙律
摩洛哥番茄鷹嘴豆雞肉沙律
中東風味沙律
塔布勒藜麥雞肉沙律

湯品、燉菜與香辣菜式

- 18 Lorraine婆婆青豆湯
香甜椰菜花湯
生薑紅蘿蔔南瓜湯
椰菜雜菜湯
胡桃南瓜白腰豆湯
西蘭花羽衣甘藍濃湯
香辣鄉村蔬菜雜燴
Melanie非洲風味香辣蘿蔔湯
田園雜菜湯
香辣燉雞湯
雜菜燉雞
簡易墨西哥薄餅火雞湯
香辣摩洛哥鷹嘴豆扁豆湯
椰菜花大蔥湯伴煙肉
紅扁豆燉雞
意大利湯配意式烤腸
辣雞蔬菜燴
紅豆大麥燉雞肉腸
火雞黑豆湯
香辣牛肉燉湯
雞絲湯

目錄

	雞湯麵		摩洛哥風味焗雞伴蔬菜
	豐盛辣牛肉湯		香辣火雞漢堡
	燉牛肉		烤雞胸開邊三文治
	法式洋葱湯		檸檬蒔蘿雞
	黑豆香辣牛肉配芫荽青檸檬牛油果莎莎		泰式炒雞肉
	意式燉海鮮湯		橄欖烤雞伴番茄乾
	香焗嫩魚		花生醬豬肉撈麵
	泰式椰香蝦湯		豬柳伴藏茴香酸菜
			意式焗雞
牛肉			美式西南風味簡易焗雞
24	墨西哥牛肉生菜包		堅果咖喱雞
	烤牛肉蔬菜串		烤雞伴甜薯蔬菜
	希臘肉丸		翠玉瓜番茄松子炒雞肉
	墨西哥風味茄子千層麵		加州雞柳
	希臘牛肉蔬菜卷		蘋果焗豬扒
	亞洲風味薑汁牛肉丸		
	烤西冷牛扒	海鮮	
	三色椒煮牛柳	34	巴馬臣芝士鮮蝦蔬菜
	香烤牛胸腹扒		加勒比海風味大蝦
	釀青椒		香烤比目魚配茄子沙律
	芥末牛肉生菜包		巴馬臣芝士開心果脆魚柳
	牛肉生菜包		香烤左口魚配芒果柑橘醬汁
	翠玉瓜麵配肉丸		羅勒醬煮鱈魚配蒸菜
	芝士焗牛肉		簡易蝦仁小炒
	鍋燉牛肉		蒜香羅勒鮮蝦炒時蔬
			蒔蘿阿拉斯加鱈魚
家禽和豬肉			簡易紙包蔬菜魚
27	墨西哥風味火雞沙律		簡易南瓜蒜蓉焗蝦
	簡易意式雞肉千層茄子		吞拿魚沙律塔
	墨西哥烤雞釀三色椒		帶子意粉
	意式釀雞肉		甜辣香橙三文魚
	雞肉生菜包		椰奶腰果炒蝦
	百里香胡椒煎雞		香烤三文魚配菠菜鮮茄
	火雞肉餅		生薑炒鮮蝦
	水牛城辣雞卷		意大利番茄醬蜆肉意粉
	簡易亞洲風味雞肉生菜包		簡易鮮蝦蔬菜意粉
	羅勒香烤雞		墨西哥風味焗海鮮
	意大利香醋雞腿		中式椰菜蒸鱸魚
	火雞蘑菇漢堡		三文魚香草意粉
	扁豆煨香雞		香檸紅鯛魚伴蘑菇
	意大利黑醋炒雞肉配藜麥鮮蔬		香烤吞拿魚配莎莎醬
	鄉村風味豬肋骨		
	雞肉沙律南瓜船		
	雞肉沙律三文治		
	摩洛哥橄欖焗雞		
	薑燒雞鮮蔬麵		
	煙燻烤雞紅椒翠玉瓜串		
	柑橘烤火雞		
	香草烤雞		

*注意：本食譜中所用之溫度單位以華氏計算。

目錄

素食與蔬菜伴碟

- 39 蘆筍紅椒配意大利黑醋
蒜蓉炒椰菜白菜仔
西班牙燴椰菜花「飯」
墨西哥天貝蛋餅
番茄濃醬西蘭花
巴馬臣芝士烤蔬菜
迷迭香蜜汁炒甜薯紅蘿蔔
大啡菇「漢堡扒」
香烤金絲南瓜意粉
意大利黑醋炒羽衣甘藍
大麥青豆翠玉瓜蘑菇沙律配意大利黑醋
焗番薯片
田園雜菜包
亞洲風味清蒸四季豆
蒜香羽衣甘藍
杏仁伴四季豆
咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆
清新夏日雜菜燴
香烤意大利雜菜
烤蔬菜豆腐串
- 辣烤蔬菜串
香草雜菜燴扁豆
扁豆飯配菠菜蘑菇洋蔥
百里香烤羽衣甘藍番薯
托斯卡尼煎時蔬
純素蔬菜咖喱
地中海夏日番茄
蘑菇炒三色椒
椰菜花蓉
簡易翠玉瓜船
烤鷹嘴豆蔬菜杯
香辣夏季豆沙律
蒜香檸汁烤西蘭花
香焗蘆筍
釀茄子
辣烤羽衣甘藍
素食黑豆脆捲餅
炒雜菜
南瓜香豆鍋
香辣冷麵伴烤豆腐

*注意：本食譜中所用之溫度單位以華氏計算。



前菜



「天使」蛋

(CC)

6人份

6隻蛋，焗熟
6安士罐裝吞拿魚
4湯匙希臘乳酪
1湯匙法式芥末醬
1湯匙鮮榨檸檬汁
1湯匙新鮮時蘿，切碎
紅辣椒粉，裝飾用

將蛋橫向切半。用匙羹挖出蛋黃，放一旁備用。在中型碗內放入2隻蛋黃，以叉子壓成幼滑的蛋黃蓉。棄掉剩餘的蛋黃。在另一個碗中放入吞拿魚，以叉子將魚肉壓碎。混和吞拿魚碎和蛋黃蓉。加入其他材料，攪拌均勻。用匙羹將餡料舀入已挖空的蛋黃位置。撒上紅辣椒粉。立刻享用，或靜置冷卻後享用更加入味。

醃雙豆

(RR, SS, CC)

4人份

2杯四季豆，摘淨
1杯黃豆，摘淨
½杯蘑菇，切半
2湯匙乾洋蔥
½湯匙蒜粉
½茶匙黑胡椒
½茶匙白酒醋
¼杯檸檬汁
½茶匙時蘿籽
½茶匙鹽

稍微清蒸四季豆、黃豆和蘑菇。將所有材料放入密封容器或玻璃瓶中，冷藏過夜。冷盤享用。

黑豆芝士沾醬

(CC)

4人份

1個檸檬，榨汁
1杯牛油果，切粒
1杯洋蔥，切塊
1隻墨西哥辣椒，剁碎
1瓣蒜頭，剁碎
½杯車厘茄
¼杯芫荽葉，切碎
1罐黑豆，洗淨瀝乾
½杯硬非達芝士，捏碎
少量鹽

混和所有材料，即可享用。

Melanie 秘製牛油果醬

(FS, RR, SS, CC, P2)

4-6人份

2-3個熟牛油果
1個細熟番茄或5-6粒車厘茄，切粒或切碎
1個青檸，切半後榨汁
1-2湯匙紅洋蔥，剁蓉
一撮新鮮芫荽，剁碎
1瓣蒜頭，剁蓉，或¼茶匙蒜粉
½茶匙海鹽
少量胡椒及 / 或卡宴 (Cayenne) 辣椒粉

挖出牛油果果肉，放入碗中。將所有新鮮材料放入盛有牛油果肉的碗中，混合並壓至理想的幼滑度。按個人喜好加入胡椒和卡宴辣椒粉，伴以新鮮紅、黃椒及芹菜享用。





黑豆芒果莎莎醬

(SS, CC)

6人份

1個大黃椒，切塊
¼杯洋蔥，剁蓉
1個芒果，切塊
1個檸檬，榨汁
2湯匙鮮番茜，切碎
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1罐青辣椒番茄粒
¼茶匙鹽

將黑豆洗淨瀝乾。番茄瀝乾。在碗中混合所有材料，包括鹽和檸檬汁，拌勻。冷藏後享用。

香濃蘑菇醬

(CC)

8人份

1安士忌廉芝士
3½杯白蘑菇或啡菇，切碎
½湯匙紅蔥頭，剁碎
2杯新鮮番茜，除莖
2安士不甜的雪利酒
2湯匙橄欖油
½湯匙黑胡椒

以煎鑊加熱橄欖油，炒香紅蔥頭。當紅蔥頭軟身後，放入蘑菇，煮至水分收乾。將半份蘑菇混合物、忌廉芝士和雪利酒倒入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。倒入另外半份蘑菇混合物、番茜、鹽和胡椒。配以新鮮翠玉瓜及青瓜片享用。

香辣牛油果乳酪沾醬

(CC)

8人份

¾杯原味乳酪
½湯匙鹽
1湯匙孜然
2湯匙紅洋蔥
1安士青檸汁
1杯墨西哥辣椒，切粒
3個牛油果，去皮，壓蓉
1瓣蒜頭，剁碎
3湯匙芫荽

在碗中混合所有材料，伴以蔬菜享用。

美式西南風味翠玉瓜薄餅船配火雞

(CC)

4人份

可選用雞肉碎、牛肉碎或豆腐。

3個中型至大型翠玉瓜，切半，刮去瓢籽，製成翠玉瓜「船」

1磅火雞肉碎

½個洋蔥，切碎或剁碎

1個細三色椒（顏色任選），切碎或剁碎

4湯匙低鈉菜湯或雞湯

鹽和胡椒

1-2湯匙無鹽美式西南風味或墨西哥薄餅調味料

¼杯辣椒傑克芝士碎（或以非乳製芝士碎代替）

在翠玉瓜「船」上掃上牛油果油，然後放在焗盤上。預熱焗爐至425°F（218°C），放入翠玉瓜焗盤，焗約4分鐘，翻轉，再焗4分鐘。拿出焗盤，放一旁備用。以中大火燒熱平底鑊，加入牛油果油，放火雞肉碎、4湯匙雞湯和調味料。拌炒均勻。當火雞肉快將熟透，加入洋蔥和三色椒，並以鹽和胡椒調味。拌炒均勻至洋蔥和三色椒軟身。將餡料放入翠玉瓜船內，撒上¼杯芝士碎，放入焗爐焗5分鐘。將墨西哥莎莎醬淋在翠玉瓜船上或放旁邊享用。

新鮮墨西哥莎莎醬：

1-3個細番茄，切粒

1湯匙紅洋蔥，剁碎

一小撮新鮮芫荽，粗略切碎

1個細青檸，榨汁

少量鹽和胡椒

混合所有材料，放一旁備用。

水牛城辣雞沾醬

(CC)

3-4人份

¼磅雞柳條或去皮無骨雞胸

½個中型洋蔥，切塊

2瓣蒜頭，剁蓉

1湯匙酥油

¾杯自製蛋黃醬或橄欖油蛋黃醬

1湯匙橄欖油

¾杯椰漿（可使用經冷藏後，罐裝椰奶中最濃稠的部分，或直接購買椰漿）

1湯匙芥末醬

1茶匙蒜粉

1茶匙洋蔥粉

1茶匙乾蒔蘿

½茶匙煙燻紅辣椒粉

¼杯辣醬（建議使用Frank Red Hot原味辣醬）

1½湯匙鮮榨檸檬汁

海鹽和胡椒

預熱焗爐至400°F（205°C），在焗盤上鋪上錫紙。放入雞肉，灑上橄欖油、鹽和胡椒。焗15-20分鐘，直至雞肉熟透。取出焗盤，放一旁靜待冷卻。調低焗爐爐火至350°F（177°C）。

期間，以中火燒熱細煎鑊，加入酥油。將洋蔥炒至軟身，加入蒜蓉，繼續翻炒至蒜蓉剛好軟身。離火，放一旁備用。

在大碗內加入蛋黃醬、椰漿、芥末醬、蒜粉、洋蔥粉、蒔蘿、紅辣椒粉、辣醬和檸檬汁，打發至綿滑。將雞胸肉撕成雞絲，然後放入醬料中，伴入蔥蒜混合物。

攪拌均勻後，放在細鑄鐵焗盤中。放入已預熱至350°F（177°C）的焗爐內，焗20-25分鐘，直至焗盤邊的醬汁冒泡及沾醬熟透。趁熱享用，可配搭芹菜莖或其他蔬菜食用。



卡布里沙律

(CC)

4人份

4個熟番茄
1個紅蔥頭，剝蓉
5棵新鮮羅勒葉，撕碎
1粒水牛芝士球，切薄片
½湯匙橄欖油
½湯匙紅酒醋
¼茶匙鹽
胡椒調味

將番茄切成¼吋厚茄片，在餐碟上排成扇形。均勻撒上鹽和胡椒。在番茄片上灑上橄欖油和紅酒醋，然後放上芝士片、羅勒和紅蔥頭。

香辣毛豆茺荳沾醬

(CC)

12人份

2杯毛豆，去殼
1個紅椒，切塊
3根蔥，切粒
8安士酸忌廉
1杯茺荳葉，切碎
3湯匙低脂蛋黃醬
2安士青檸汁
1湯匙橄欖油
3湯匙紅酒醋
¼湯匙黑胡椒

將所有液態材料放入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。加入其餘食材，略略攪拌，以保留口感。

烤豆腐脆餅

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)

4人份

1磅硬豆腐（硬度5 / 6）
1–2湯匙牛油果油
鹽
紅辣椒粉
意大利混合香料（或任何喜愛的香料）

預熱焗爐至425°F（218°C）。用刀把豆腐切成超薄的豆腐片。把豆腐片放在抹有牛油果油的焗盤上。在豆腐片上薄掃牛油果油，然後撒上海鹽、紅辣椒粉和意大利香料。按豆腐的厚度，焗15–17分鐘。取出焗盤，翻轉豆腐片再焗3分鐘，直至豆腐呈金黃色。

大啡菇伴火箭菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)

2人份

4杯火箭菜
1個大啡菇，切粒
½個細洋蔥，切塊
2瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙橄欖油
½茶匙乾紅辣椒碎
¼杯不甜的雪梨酒
¼杯菜湯
½茶匙黑胡椒

以煎鑊加熱橄欖油，下洋蔥和蒜蓉，煮5分鐘。拌入乾紅辣椒碎和蘑菇，炒至蘑菇表面沾上橄欖油並開始軟身。倒入雪梨酒和菜湯。以小火熬煮至剩下一半水分。放入火箭菜，煮至軟身。以黑胡椒調味，隨即享用。

西瓜薄荷芝士沙律

(CC)

4人份

1個細至中型西瓜，挖成球狀或切粒
2湯匙新鮮薄荷葉，去莖，撕碎
½杯菲達芝士碎
½湯匙橄欖油
少量鹽和胡椒

將所有材放入碗中，拌勻後享用。

滑蛋沙律

(CC)

1人份

2隻大雞蛋，焗熟
¼杯茅屋芝士
½杯芹菜，切粒
1茶匙有機黃芥末醬
少量黑胡椒

混合所有材料。放在生翠玉瓜片或青瓜片上享用。

鷹嘴豆蓉

(SS, CC)

6人份

1½杯鷹嘴豆
4湯匙中東芝麻醬
2瓣蒜頭
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，攪拌至均勻綿滑。將鷹嘴豆蓉倒入密封容器內，可保存2星期。



甜品、醃料與醬汁



無麵粉生酮朱古力蛋糕

(CC)

8人份

1塊無鹽牛油
9隻蛋，將蛋黃和蛋白分開
¾杯羅漢果糖
4杯無糖朱古力，磨碎

預熱焗爐至350°F (177°C)。在9吋圓蛋糕模中塗上牛油，將朱古力碎和牛油放入雙層鍋的上層，在下層鍋注入1吋高清水，以小火隔水蒸至朱古力融化。期間，在碗中放入蛋黃和羅漢果糖，打發至淺黃色。在蛋黃醬中加入少量朱古力漿，以提升蛋黃的溫度，打發均勻（這可避免蛋黃因朱古力的熱力而凝固），然後倒入餘下的朱古力漿，打發均勻。在碗中將蛋白打發至企身，然後拌入朱古力混合物。將蛋糕糊倒入蛋糕模中，焗至蛋糕凝固，表面開始出現裂紋，插入牙籤，取出後沒有沾上混合物即可，約20–25分鐘。靜置10分鐘後脫模。

藍莓芝士蛋糕

(CC)

4人份

¼杯山核桃
¼杯杏仁
1湯匙橙皮
¾杯藍莓
1杯乳清芝士
½安士純蜜糖
¾杯士多啤梨

將4個紙杯蛋糕錫紙模排成一行，並鋪上保鮮紙。將乳清芝士、蜜糖和橙皮放入碗中，並以叉子壓成芝士蓉。加入¾份藍莓到芝士混合物，拌勻，然後平均分到錫紙模中。用力向下壓，使表面平滑。撒上山核桃。以匙羹背面將山核桃挑按入蛋糕糊中。冷藏1小時至凝固。享用時，將蛋糕倒放在餐碟上脫模，然後撕下保鮮紙。在每件芝士蛋糕上放上士多啤梨片和餘下的藍莓。



於[hk.GoTrim.com](https://www.hk.GoTrim.com)下載奶昔及烘焙食譜，以製作美味的甜品、小食和奶昔。

朱古力椰子馬卡龍

(RR, SS, CC)

8人份

2杯無糖椰絲
4隻蛋，分開蛋白
2茶匙無糖朱古力粉
1湯匙椰子油
1茶匙雲呢拿精油
4湯匙羅漢果糖
1茶匙杏仁精油
½杯杏仁，切片或壓碎

預熱焗爐至375°F (190°C)。混合蛋白、雲呢拿精油和杏仁精油（蛋白應有½杯）。混和羅漢果糖和椰絲。在碗中加入杏仁片、蛋白混合物和椰絲混合物，拌勻。將混合物搓成直徑1吋的球狀。輕輕按壓，並放在抹有食油的焗盤上，每粒相隔1–2吋。將焗爐調低至325°F (162°C)，焗15分鐘，直至底部呈金黃色，表面呈淺褐色。

朱古力車厘子布甸

(CC)

1–2人份

1盒單人份量原味希臘乳酪
2匙高纖維蛋白營養飲品 — 朱古力味
3–5粒急凍車厘子，解凍

將乳酪和高纖維蛋白營養飲品徹底拌勻。在碗中加入車厘子，壓成布甸狀。

簡易朱古力布甸

(FS, RR, SS, CC, P2)

2人份

5粒椰棗，去核
1個熟牛油果
1湯匙朱古力粉

將所有材料放入攪拌機，攪拌均勻。分成兩碗，放雪櫃冷藏。

按個人喜好凍食或作鬆餅的朱古力醬享用。



雜莓金寶脆

(SS, CC)
2人份

½安士肉桂粉
½安士無糖紅莓汁
8-10粒杏仁，切碎
1茶匙甜菊糖或羅漢果糖
½杯去核車厘子（可使用藍莓或黑莓）
1杯急凍波森莓，解凍
¾杯熟藜麥

在大平底鍋中混合莓果、果汁、肉桂粉和甜味劑。以大火煮2-4分鐘，或煮至果肉軟身。在碗中混合藜麥和杏仁碎，製成金寶脆配料。將配料放入大平底鍋中，以大火將藜麥和杏仁炒至微熱及呈淺褐色。將水果混合物分成2碗，並撒上藜麥杏仁碎。

鮮果果仁沙律

(RR, SS, CC)
4人份

1個蘋果，去芯，切4份
1杯士多啤梨
½杯藍莓
1個啤梨，切片
¼杯杏仁
2湯匙核桃
2湯匙鮮檸檬汁
少量新鮮薑蓉

將蘋果和啤梨切粒後放入碗中。加入莓果、核桃和杏仁，拌勻。加入檸檬汁和薑蓉，拌勻後享用。

香濃朱古力雪糕

(RR, SS, CC)
4人份

1杯碎冰
¾杯杏仁奶
¼茶匙雲呢拿精油
½根急凍香蕉（切片後冷藏）
¼杯腰果，洗淨
1湯匙有機花生醬
2匙高纖維蛋白營養飲品 — 朱古力味
2湯匙黑朱古力粉

將碎冰、杏仁奶、雲呢拿精油、香蕉片、腰果和花生醬放入攪拌機慢速攪拌。攪拌時，緩緩加入高纖維蛋白營養飲品和朱古力粉。

攪拌至順滑，然後倒入適合冷藏的容器中，放冰櫃冷藏1-2小時。挖成球狀，裝飾後享用。

小貼士：在準備晚餐前製作此雪糕，作為餐後甜品享用。

藜麥布甸

(CC)
6人份

1個石榴，去籽
¾杯藜麥
2杯牛奶或乳製替代品
2根香蕉
2茶匙甜菊糖或羅漢果糖
2湯匙蜜糖
1茶匙雲呢拿精油

深平底鍋中加入藜麥和½杯清水，以大火煮沸。蓋上鍋蓋煮15分鐘，或直至藜麥軟身及吸滿水分。混合牛奶、香蕉和甜味劑，攪拌至綿滑，然後倒入藜麥鍋中。以中火煮5-10分鐘，煮至混合物濃稠綿密。拌入蜜糖、石榴粒和雲呢拿精油，拌勻。

沙士奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2匙高纖維蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
1茶匙麥根沙士精油
1杯水

將所有材料和冰塊放入攪拌機，攪拌至綿滑。

牙買加堅果烤蘋果

(RR, SS, CC)
4人份

4個蘋果
2個布祿，切粒
1個桃，切粒
1茶匙鹽
1湯匙核桃，切碎
1湯匙杏仁，切碎
1湯匙胡桃，切碎
4茶匙麻酒精油
1湯匙肉桂粉

將所有蘋果去芯。以刀沿蘋果表面橫向削一刀，讓蘋果內側有空間膨脹。把蘋果放在適合烤焗的焗盤中，將水果粒和堅果碎舀入蘋果芯位置。在每個蘋果上各淋1安士（1茶匙）麻酒精油，然後撒上大量肉桂粉。以380°F（193°C）焗45分鐘，或焗至蘋果軟身。





香橙茴香醋汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1/8茶匙大茴香籽
2湯匙橙汁
1湯匙橄欖油
1/8茶匙孜然
1/8湯匙鹽

以磨盅和杵將大茴香籽搗碎。混合所有材料，攪拌約1分鐘。

香滑素白醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4-6人份

1個椰菜花
3瓣蒜頭，粗略切碎
1個洋蔥，切絲
1湯匙牛油果油
1杯生腰果，洗淨瀝乾後放入水中浸泡最少6小時
1 1/2杯水，可選用菜湯或雞湯以增添風味
2湯匙營養酵母（營造芝士風味）
鹽和胡椒各1茶匙
迷迭香、百里香和番茜各1茶匙

預熱焗爐至400°F（205°C）。將椰菜花放入烤盤中，淋上2茶匙牛油果油，然後撒1茶匙鹽和1茶匙胡椒，放入焗爐焗至微微金黃色，約25-30分鐘。在中型湯鍋中加入1茶匙牛油果油，炒香洋蔥和蒜頭。加入烤椰菜花、腰果、香料和水。兜炒5分鐘。關火，讓材料冷卻。分批將混合物放入攪拌機，以高速攪拌，直至所有材料攪拌至濃稠綿滑。此醬料可搭配雞胸、魚、翠玉瓜麵、毛豆意粉或扁豆意粉享用。

蜜糖芥末醋汁

(RR, SS, CC)
2人份

2湯匙有機黃芥末醬或法式芥末醬
1湯匙蘋果醋或白酒醋
1湯匙橄欖油
2茶匙蜜糖
鹽和胡椒

將所有醬料放入瓶子內，搖晃均勻。

自家製蛋黃醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
製成品為1 1/2杯—每份食用份量為1湯匙

1/4杯特級初榨橄欖油
1隻大雞蛋
1/2茶匙芥末粉
1/2茶匙鹽
半個檸檬，榨汁

將1/4杯橄欖油、雞蛋、芥末粉和鹽放入攪拌機，攪拌均勻。攪拌時，緩緩倒入餘下的1杯橄欖油，攪拌至蛋黃醬乳化。加入檸檬汁，以低速攪拌。

香滑檸檬醬

(CC)
2人份

1個檸檬，榨汁
1湯匙牛油
2湯匙酸忌廉
1/4茶匙百里香或1/4安士新鮮百里香，去莖，切碎
1瓣蒜頭，剝蓉
1茶匙濃縮菜湯

在平底鑊中放入1湯匙牛油，以中火熱溶。爆香百里香和蒜蓉，約炒30秒。拌入菜湯和1/4杯水。用小火熬煮，煮沸後立即關火。拌入酸忌廉和鮮榨檸檬汁。以胡椒調味。趁暖淋在魚肉或雞肉上享用。

香濃士多啤梨沙律醬

(RR, SS, CC)
6人份

5-6粒士多啤梨，壓蓉或搗爛
2湯匙芝麻
1湯匙噏汁
1/2茶匙紅辣椒粉
1 1/2湯匙橄欖油
1湯匙意大利黑醋

在碗中混合所有材料，人手打發均勻，或以攪拌機低速攪拌。





營養番茄意粉醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4—6人份

2瓣蒜頭，剝蓉
1個紅洋蔥，去皮，切碎
2個細紅蘿蔔，切粒
1個細翠玉瓜，切粒
1杯椰菜花，粗略切塊
1杯南瓜，任何種類，去皮，切粒
2杯有機菠菜苗
25安士罐裝有機意式番茄醬
1磅火雞肉碎或雞肉碎（素食者可以有機硬豆腐代替）
1湯匙牛油果油
½茶匙羅勒香料
½茶匙牛至香料
鹽和胡椒調味

將紅蘿蔔、翠玉瓜、椰菜花、南瓜和½杯水放入攪拌機，以高速攪拌成雜菜蓉。在大鍋中加入牛油果油，以大火加熱，將洋蔥炒至半透明並呈微微金黃色。下蒜蓉，拌炒數分鐘。放入火雞肉碎 / 雞肉碎。將肉碎炒至熟透。倒入意式番茄醬和雜菜蓉。加入香料、鹽和胡椒。以小火熬煮30分鐘，然後放入菠菜苗。立即關火。配搭喜愛的低升糖麵條（翠玉瓜麵、扁豆麵、黑豆麵或粉絲）享用。

柑橘香醋

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

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

在蓋瓶中混合白醋和果汁，拌入橄欖油，打發均勻。以鹽和胡椒調味。

排毒田園沙律醬

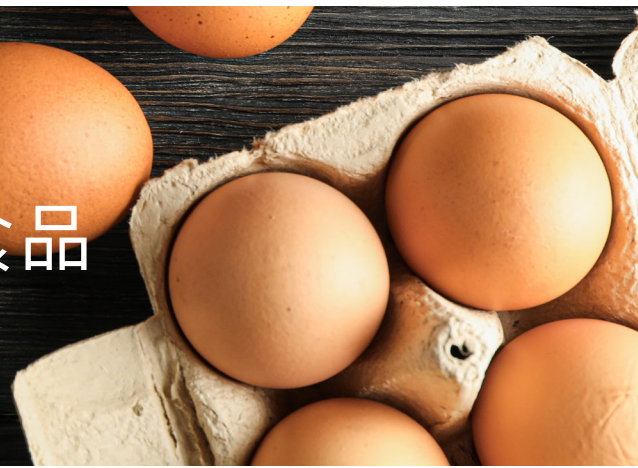
(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
製成品約2杯，每份食用份量為1—2湯匙

1隻室溫雞蛋
1杯橄欖油或牛油果油
1湯匙檸檬汁
2湯匙紅酒醋
1茶匙海鹽
1茶匙胡椒
¼茶匙洋蔥粉
¼茶匙蒜粉
½杯無糖全脂椰奶
1撮新鮮芫荽（或細香蔥 / 自選香草）

將所有材料放入攪拌機，攪拌1分鐘。倒入密封容器中。放雪櫃冷藏可保存1星期。



雞蛋與早餐食品



高蛋白藍莓班戟

(FS, RR, SS, CC, P2)
2人份

¼杯蛋白（約4隻雞蛋）
1匙高纖維蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
½根香蕉，壓成蓉
杏仁奶（按需要）
¼杯（25克）新鮮或急凍藍莓
½茶匙椰子

混合蛋白和高纖維蛋白營養飲品，打發均勻。拌入香蕉蓉和藍莓。若班戟糊太濃稠，可加入少量杏仁奶稀釋。在平底鑊中加入椰子油，以中火加熱。倒入班戟混合物，煎至表面冒出氣泡，約5分鐘。確保班戟一邊已煎至凝固，然後翻轉。再煎2—3分鐘。可選擇製作3塊細班戟或一塊大班戟。



南瓜蛋白班戟

(FS, RR, SS, CC)
8人份

8隻蛋白
1杯南瓜蓉（無需加糖）
2杯高纖維蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
2茶匙南瓜香料
1茶匙泡打粉
2—3湯匙椰子油

除椰子油外，在大碗內混合所有材料，攪拌均勻。在不黏底煎鑊中加入椰子油，以中火加熱。以匙羹舀入1小匙班戟糊，確保煎鑊已燒熱。當班戟底部開始凝固，鏟起班戟，離火。以大勺子將班戟糊加到煎鑊，每次可製作4塊班戟。當班戟底凝固後，翻轉煎另一邊，約5分鐘。將班戟放入冰櫃冷藏，可保存最多2個月。以多士爐加熱食用。

按個人喜好選擇配料：1湯匙杏仁醬、1湯匙忌廉芝士、新鮮藍莓、新鮮香蕉片、椰絲或南瓜籽。

無穀物蛋白班戟

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

1匙高纖維蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
1根熟透的香蕉
2隻雞蛋
少量肉桂粉或肉荳蔻粉調味
椰子油

混合所有材料。以平底鑊加熱椰子油。油融化後，以匙羹將班戟糊舀入鑊中，製成圓形班戟。以中大火煎至金黃色，翻轉，將另一邊同樣煎至金黃色。

豐盛燕麥杯

(SS, CC)
4人份

1杯乾鋼切燕麥
3杯水
1茶匙鹽

選擇性：以隔篩清洗燕麥。

在平底鑊中加入水和鹽，煮沸。倒入燕麥，轉小火，煮10分鐘，期間不停攪拌，直至大部分水分被蒸發。

分配到餐碗，加上配料：
少量純楓糖漿或蜜糖（約2茶匙）
2湯匙杏仁奶
適量肉桂粉
1湯匙提子乾

椰菜花班戟

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

4杯椰菜花米，煮熟
2隻雞蛋
鹽和胡椒調味
少量油

在中型碗中混和椰菜花飯、雞蛋、鹽和胡椒。以中火燒熱平底鑊，然後加入少量食油。以匙羹逐小匙將班戟糊舀到熱鑊中，製成圓形細班戟，最少煎2—3分鐘，翻轉，再煎另一邊。煎熟班戟後，取出上碟。放上炒蛋、番茄及牛油果。撒上喜愛的香料或香草。

美式西南風味甜薯豆腐菠菜炒蛋

(RR, SS, CC)
4人份

1湯匙橄欖油
1個大甜薯，切細粒或刨絲
1磅硬豆腐，切粒
1杯菠菜苗
1個細黃洋蔥，切碎
2茶匙辣椒粉
1茶匙牛至
1茶匙孜然
½茶匙蒜頭
½湯匙鹽
½杯水

在煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱，放入甜薯、洋蔥、辣椒粉、牛至、孜然、蒜頭和鹽，兜炒約3—5分鐘。加入豆腐粒。若想豆腐粒和其他材料混和，可先將豆腐輕輕壓碎。倒入½杯水，立刻蓋上鑊蓋。煮5分鐘。若鑊中的水分經已被煮乾，可拌入2湯匙水。將菠菜苗放在豆腐混合物上，蓋上鑊蓋，煮至菠菜軟身，約2分鐘。拌勻菠菜和豆腐甜薯。煮至大部分水分收乾。

三色椒翠玉瓜奄列

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

黃椒和紅椒各½杯，切細
½杯翠玉瓜，刨絲
1湯匙牛油果油
4隻大雞蛋
1瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙新鮮芫荽葉，切碎

在煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱。放入三色椒、翠玉瓜絲和蒜蓉，炒至材料軟身。打發雞蛋，然後倒入蔬菜煎鑊中，煎5—7分鐘，擺動煎鑊，讓蛋漿流向鑊底。撒上芫荽。

西蘭花蘑菇奄列

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1湯匙特級初榨橄欖油
¾杯西蘭花，切細
½杯舞茸或自選蘑菇，切碎
1湯匙新鮮番茜
鹽和胡椒調味
4隻雞蛋

裝飾配料：
1個牛油果，切粒
1個新鮮番茄，切粒
1根蔥，切粒

在不黏底細平底鑊中加入2茶匙橄欖油，以中大火加熱，加入西蘭花和菇粒，煮2—3分鐘，或煮至蔬菜軟身。將蔬菜盛入碗中，拌入番茜，以鹽和胡椒調味。將雞蛋和2湯匙水混和，以叉子打發。在煎鑊中加入剩餘的1茶匙橄欖油，以中火加熱。倒入半份蛋漿混合物，煎3分鐘，或煎至蛋漿幾乎完全凝固。以叉子沿鑊邊將熟蛋推向一邊，讓未熟的蛋液流向鑊邊。將半份西蘭花舞茸菇混合物放在奄列半邊，提起另一半摺向西蘭花餡料。小心鏟起，放一旁備用。重複以上步驟，製作餘下的蛋漿及餡料。混合牛油果粒、番茄粒和蔥花，裝飾後享用。



焗牛油果蛋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1個大牛油果
2隻雞蛋
鹽和即磨胡椒
少量辣醬

牛油果切半去核。將雞蛋打入牛油果核位置。以375°F (190°C) 焗20—25分鐘。以鹽和胡椒調味。加入辣醬，以提升風味。

藜麥早餐杯

(RR, SS, CC)
3人份

1杯乾藜麥
1個細黃洋蔥，切塊
1個細甜薯，刨絲
½杯翠玉瓜或黃色夏南瓜，切塊
3隻雞蛋
1個新鮮牛油果，切粒
1湯匙牛油果油
鹽和胡椒
Mrs. Dash調味料
½茶匙蒜頭

以爐火煮沸½杯水，放入藜麥，調至最小火，蓋上鍋蓋，煮15—20分鐘。煮藜麥期間，將蔬菜切塊，甜薯刨絲。在煎鑊中加入牛油果油，以中至大火加熱。放入蔬菜、調味料和¼杯水，烹煮期間不時攪拌。當藜麥和蔬菜煮熟後，在每個餐碗裡舀入¼杯藜麥，然後放上微熟蔬菜。在同一隻煎鑊中灑少量食油，以喜愛的方式煮熟雞蛋。將雞蛋放在藜麥蔬菜上。以新鮮牛油果粒裝飾。

其他裝飾配料：1湯匙莎莎醬、Cholula辣醬或營養酵母。

蔬菜奄列配火雞煙肉

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2片火雞煙肉
2隻雞蛋
2湯匙青椒
2湯匙洋蔥
2茶匙橄欖油
3隻蘑菇，切片

在碗中打發雞蛋。以橄欖油炒蔬菜，約5分鐘。調低爐火，倒入蛋漿。將蛋漿煮至凝固。以鑊鏟鏟起半邊雞蛋，摺向另一邊，製成奄列。伴以火雞煙肉享用。

雞肉蔬菜煎蛋餅

(CC)
4人份

1茶匙牛油果油
3杯喜愛的蔬菜，切塊
雞胸，切粒
8隻雞蛋
2–3湯匙巴馬臣芝士，刨碎

烤熟或煎熟雞胸。在碗中打發雞蛋，然後加入雞肉。在煎鑊中灑上牛油果油，以中火加熱。放入蔬菜，煮至蔬菜微微軟身，約5分鐘。調低爐火，倒入雞肉蛋漿。蓋上鑊蓋，轉小火，煮3–5分鐘，或煮至蛋漿凝固，期間無需攪拌。撒上巴馬臣芝士碎。

水波蛋配香菇汁

(FS, RR, SS, CC)
2人份

2個紅蔥頭，剝蓉
4隻雞蛋
4–6隻香菇
2湯匙白醋
1湯匙橄欖油
½茶匙豉油
½茶匙米醋
¼茶匙鹽

以大淺平底鑊或煎鑊將水煮沸。加入白醋。除去菇蒂，留下菇身。在另一隻煎鑊中混合豉油、米醋、鹽和胡椒，以中火加熱。加入紅蔥頭和香菇，兜炒3–4分鐘。

炒香菇期間，用匙羹以畫圓的方式攪拌大煎鑊中的醋水，形成漩渦。小心將蛋打入流動的醋水中，繼續慢慢攪拌，讓水流流動。以小火將雞蛋煮至凝固，約3–5分鐘。若蛋黃尚未凝固，可用匙羹將熱水淋在蛋表面，使其凝固。用漏勺撈出水波蛋，不要弄破雞蛋。瀝乾後，放在盛有菠菜的餐碟上。用匙羹將香菇炒料舀在水波蛋上。

雞蛋鬆餅配蘑菇紅椒汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

4隻大雞蛋
2根蔥，切碎
1杯蘑菇，切細
1杯紅椒，切塊
鹽
Spike或Mrs. Dash調味料
1湯匙水
新鮮番茜或羅勒，切碎

預熱焗爐至400°F（205°C）。洗淨蘑菇。以煎鑊加熱食油，下蘑菇和紅椒，炒5分鐘，炒至蘑菇水分完全被蒸發並開始呈焦黃色。在碗中混合雞蛋、水和調味料，打發均勻。當蔬菜煮熟並稍微放涼後，倒入蛋漿，輕輕攪拌均勻。加入蔥粒和新鮮番茜。在鬆餅模中噴上食油，然後倒入雞蛋餡料至大約¾滿。焗15分鐘，或焗至鬆餅膨脹及表面呈金黃色。

墨西哥風味早餐杯

(CC)
2人份

4隻雞蛋

½杯浸泡黑豆或罐裝黑豆
2湯匙紅洋葱，剝碎
1個熟牛油果
½杯新鮮莎莎醬
2湯匙新鮮芫荽，切碎
½湯匙細香蔥，切碎
乾紅辣椒碎（選擇性）
2湯匙車打芝士，刨碎

炒蛋時加入紅洋葱、乾紅辣椒碎和黑豆。盛入碗中，撒上芝士、蔥粒、芫荽、牛油果片和莎莎醬。

蘆筍大蔥煎蛋餅

(CC)
4人份

2杯蘆筍
1根大蔥
2杯菠菜苗
1茶匙特級初榨橄欖油
¼茶匙黑胡椒
1茶匙鹽
6隻大雞蛋
1湯匙牛油果油
4湯匙巴馬臣芝士

預熱烤爐，放入烤架。烤架應與爐火相距6吋。在大碗中放入雞蛋，加入胡椒。略炒後上碟，放一旁備用。在適用烤焗的大平底鑊上加入橄欖油，以中大火加熱。加入大蔥，煮1分鐘，期間偶爾兜炒。放入蘆筍，炒3分鐘，或炒至接近熟透。加入菠菜苗，以鹽和胡椒調味。當菠菜煮至幾乎完全軟身後，將蔬菜混合物平鋪鑊底，然後加上炒蛋，搖晃煎鑊，讓炒蛋完全覆蓋蔬菜餡料。當蛋餅的邊緣開始脫離鑊邊時，關火。將煎鑊放入烤爐，烤至蛋餅呈金黃色和完全凝固，約5分鐘。立刻上碟，撒上巴馬臣芝士裝飾。切片後食用。

芝士翠玉瓜煎餅

(CC)
2人份

2隻雞蛋
1杯翠玉瓜，刨絲
½杯白車打芝士，刨碎
1茶匙蒜粉
1茶匙洋葱粉
少量胡椒
2茶匙牛油果油

配料：
1個牛油果，切粒
1個新鮮番茄，切粒
1根蔥，切碎

以煎鑊加熱牛油果油。在碗中混合所有材料，以匙羹逐匙將餡料放進熱鑊中。當一邊煎至金黃色後，翻轉，將另一邊同樣煎至金黃色。

迷你三色椒甜薯煎蛋餅

(RR, SS, CC)
6人份

7隻雞蛋
1杯急凍青豆
½杯番茄乾
1個大紅洋葱，切幼絲
1個大紅椒，切條
2個或10安士甜薯，切成1½吋厚薯塊
1瓣蒜頭，壓碎
1湯匙牛油果油
菲達芝士

在煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱。下洋葱、紅椒、甜薯和蒜頭。兜炒5分鐘。放入青豆，再炒3分鐘。離火，放一旁備用。拌入番茄乾和菲達芝士。在一套6個的大鬆餅模內噴上牛油果油。在碗中打發雞蛋，以鹽和胡椒調味。將蔬菜混合物平均分到鬆餅模中。倒入蛋漿至蓋過蔬菜。焗20–25分鐘。靜置冷卻10分鐘後脫模。



沙律

法羅麥米甜薯火箭菜沙律

(CC)
2人份

1杯法羅麥米
1杯菜湯
2湯匙意大利黑醋
1湯匙特級初榨橄欖油
1個中型甜薯
牛油果油
¼杯生核桃，洗淨
4-5杯新鮮火箭菜
2湯匙巴馬臣芝士碎
鹽和胡椒
2-3湯匙沙律醬，分2份

預熱焗爐至425°F (218°C)。在湯鍋中加入法羅麥米、2杯水和1杯菜湯。煮沸，蓋上鍋蓋，轉小火熬煮25-30分鐘。瀝走多餘水分。在小碗中混合意大利黑醋和橄欖油，打發均勻後放一旁備用。將甜薯切成薄片，淋上牛油果油，撒上鹽和胡椒。將甜薯片鋪在焗盤上，放入焗爐焗12-15分鐘。將火箭菜分成2份，在每個餐碟上各舀上½杯熟法羅麥米、微熱的甜薯片及洗淨的核桃。撒上巴馬臣芝士。淋上1-1½湯匙沙律醬，立即享用。

清新藜麥蔬菜沙律

(RR, SS, CC)
4人份

1杯乾藜麥，煮熟
2-3塊大羽衣甘藍葉，去莖，撕成一口大小
1個細翠玉瓜或青瓜，切細
1個細黃椒，切小塊
½杯急凍青豆，解凍
1杯車厘茄，切半
2湯匙紅洋蔥，切碎

沙律醬汁：
1個青檸，榨汁
1個檸檬，榨汁
2湯匙橄欖油
1湯匙新鮮芫荽，切細或切碎
少量海鹽和胡椒

將所有沙律汁材料放入有蓋容器中，搖晃均勻。

將微熱的藜麥從鍋中取出，放入大碗中，加入羽衣甘藍和紅洋蔥，拌勻。放雪櫃冷藏最少1小時。混合餘下的材料和沙律醬，攪拌均勻。立即享用。以新鮮芫荽碎裝飾。

紅蘿蔔芫荽檸檬沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

3個大紅蘿蔔
2棵蔥
2湯匙新鮮芫荽，切碎
1湯匙檸檬汁
¼茶匙鹽
少量卡宴 (Cayenne) 辣椒粉

紅蘿蔔刨絲。切去蔥白和蔥尾部分綠色蔥段，然後切碎。將紅蘿蔔絲、蔥粒、芫荽、檸檬汁和鹽放入碗中，拌勻。撒上辣椒粉，隨即享用。按個人喜好，加入花生碎裝飾。

日式雜菜沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2杯椰菜，切絲
¼杯白皮小蘿蔔，切片
¼杯紅皮小蘿蔔，切片
¼杯青瓜，切塊
¼杯豆芽
¼杯紅蘿蔔，斜切成片
½湯匙芝麻
1湯匙生葵花籽，洗淨

沙律醬汁：
½湯匙紅酒醋
1湯匙橄欖油
½湯匙低鈉豉油或營養醬料
少量鹽和胡椒

將所有沙律醬材料放入玻璃瓶或有蓋容器中，搖晃均勻。

在碗中混合所有蔬菜、芝麻和葵花籽，加入沙律醬，拌勻。



大白菜牛油果沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2杯大白菜
1個新鮮熟牛油果
½杯豆芽
1棵蔥
1隻墨西哥辣椒，切碎
2湯匙低鈉豉油或營養醬料
1湯匙橄欖油
1茶匙蜜糖
½茶匙黑芝麻油
¼茶匙薑蓉
¼茶匙辣椒粉
鹽和胡椒調味

將大白菜放入大碗。切走蔥白和蔥尾部分綠色蔥段，然後切碎。除去墨西哥辣椒的蒂，橫向切開，刮走籽，然後切碎。把蔥粒、墨西哥辣椒碎和豆芽放入大白菜碗中，拌勻。在另一碗中混合豉油、橄欖油、黑芝麻油、薑蓉、辣椒粉、鹽和胡椒，攪拌均勻。將醬汁倒在大白菜混合物上。加入牛油果片，輕輕拌勻。

西柚藜麥沙律

(RR, SS, CC)
4人份

3杯西柚連汁（約3個西柚）
½杯紅洋蔥，切塊
4杯菠菜苗
1杯乾藜麥
¼杯葵花籽
½茶匙白酒醋
2湯匙橄欖油
¼茶匙胡椒

依包裝上的指示將藜麥煮熟，離火，蓋上鍋蓋，靜置5–10分鐘（所有水分應全被藜麥吸收）。期間，在大碗內混和菠菜苗和紅洋蔥。切去西柚的頂部和尾部，直至露出果肉。把西柚豎立，以果刀從西柚皮上方沿著弧度切去果皮，切去所有白色果衣。將已去皮的西柚放於碗上，從果膜中間切開，取出果肉。將西柚汁收集在碗內，果肉另放。以同樣方法處理第二個西柚。只需摘取第三個西柚的¼果肉，餘下的榨汁到碗內。以叉子把西柚汁內的籽或果肉挑出來。

在密封的玻璃瓶中加入2湯匙西柚汁、橄欖油和白酒醋，撒上少量鹽，搖勻，直至醬汁乳化。將約¼份醬汁倒在菠菜洋蔥混合物上，以胡椒調味，拌勻。把菠菜混合物分成4碟，於每個碟子內加入¼份藜麥和西柚果粒，輕輕拌勻。撒上葵花籽。淋上餘下醬汁，即可享用。



青瓜沙律配羅勒或蒔蘿

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

3個大青瓜，切薄片
½杯紅洋蔥，切絲
1湯匙新鮮羅勒或蒔蘿，切碎
1湯匙新鮮番茜，切碎
1湯匙特級初榨橄欖油
2½茶匙法式芥末醬
¼茶匙鹽
2湯匙意大利黑醋

把青瓜和洋蔥放入碗中。將其餘材料混和，然後倒入青瓜混合物中，輕輕拌勻。封好並冷藏。

茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1½杯球莖茴香，去芯，切薄片
2杯紅菊苣，撕碎
2湯匙特級初榨橄欖油
¼茶匙鹽
¼–½杯意大利黑醋

將橄欖油、黑醋、鹽和胡椒放入小碗，打發約1分鐘。在另一隻碗中放入茴香片和紅菊苣，倒入黑醋醬汁，拌勻。放在生菜葉上享用。

紅菜頭火箭菜沙律伴紅莓乾

(CC)
4人份

1罐紅菜頭，瀝乾，切片（或新鮮紅菜頭，煮熟，切片）
8杯火箭菜
¼杯無糖紅莓乾
¼杯菲達芝士碎
2湯匙特級初榨橄欖油
2湯匙意大利黑醋
1茶匙羅漢果糖
¼茶匙鹽
¼茶匙胡椒

將紅莓乾放入小碗中，然後倒入¼杯滾水。放一旁備用。

沙律醬汁：在碗中混合橄欖油、黑醋、鹽和胡椒，打發1分鐘。

在大碗內放入火箭菜和半份沙律醬汁，平均分到每個餐碗中。紅菜頭切粒，放在火箭菜上。將餘下的沙律醬淋在紅菜頭上。瀝乾紅莓乾。將紅莓乾和菲達芝士撒在每個沙律碗中。



覆盆子雞肉沙律

(CC)

3人份

3件雞胸，煮熟，切粒
5杯羅馬生菜，切絲
½杯芹菜，切粒
½杯車厘茄
¼杯洋蔥，切塊
1杯覆盆莓，壓爛
1湯匙蜜糖
1湯匙紅酒醋
1杯原味希臘乳酪

沙律醬：可以人手打發或以攪拌機攪拌。

拌勻餘下所有材料，伴以沙律醬享用。

陽光雞肉沙律

(RR, SS, CC)

2人份

2件雞胸
½杯紅柑（或喜愛的柑橘類水果）
1個奇異果
1棵芹菜莖，切粒
½茶匙紅柑皮
2湯匙橄欖油蛋黃醬
2湯匙腰果
4-6片生菜葉

在小碗中混和蛋黃醬、紅柑和紅柑皮。加入烤雞胸、奇異果和芹菜粒，拌勻，讓食材沾上醬汁。封好，冷藏2小時。舀在生菜葉上，撒上腰果後享用。



摩洛哥番茄鷹嘴豆雞肉沙律

(SS, CC)

4人份

4件雞胸，煮熟，切粒
1罐鷹嘴豆
½杯紅洋蔥，切片
2杯車厘茄
3湯匙檸檬汁
1湯匙檸檬皮
½湯匙孜然
½湯匙紅辣椒粉
1湯匙橄欖油
6杯火箭菜

將鷹嘴豆洗淨瀝乾。在湯鍋內放入鷹嘴豆、橄欖油、香料、檸檬皮和洋蔥，以中火拌煮2-3分鐘，直至食材發出滋滋聲響和散發香味。離火，靜置冷卻5-10分鐘。倒入檸檬汁，將鍋中的混合物放入大碗中，然後加入一口大小的雞肉粒和車厘茄。攪拌均勻。放在火箭菜上享用。

中東風味沙律

(SS, CC)

4人份

1杯番茄，切碎
2湯匙青蔥，切粒
1杯青瓜，切片
½杯小蘿蔔，切片
1杯青椒，切塊
2杯鷹嘴豆，浸泡或罐裝
¼茶匙胡椒
1茶匙芥末粉
2湯匙番茜，切碎
1湯匙紅酒醋
2個檸檬，榨汁
¼杯橄欖油

在碗中混和紅酒醋、橄欖油、芥末粉、鹽、檸檬汁和胡椒，打發均勻。加入鷹嘴豆、番茄粒、青瓜片、青椒、小蘿蔔片、蔥粒和番茜。拌勻後冷藏2-4小時。將檸檬汁倒入沙律醬中，配以新鮮菠菜苗享用。

塔布勒藜麥雞肉沙律

(RR, SS, CC)

1人份

1件雞胸，切片，煮熟
½杯熟藜麥
¼杯青瓜，切片
¼杯中型番茄，切粒
½杯檸檬汁
½茶匙橄欖油
2½湯匙番茜
1½棵薄荷，切碎

將藜麥盛到碗中。放入番茄、青瓜、番茜和薄荷，拌勻。將檸檬汁、橄欖油和胡椒倒入玻璃瓶，搖晃均勻。將醬汁淋在藜麥混合物上，攪拌均勻。配以熟雞胸片享用。

湯品、燉菜與香辣菜式

Lorraine婆婆青豆湯

(RR, SS, CC)

4人份

1包16安士去皮脫水青豆
1根連肉豬骨
1個洋蔥，切塊
1杯芹菜 / 紅蘿蔔 / 兩者混合，切細
1茶匙鹽
1茶匙胡椒
½茶匙乾百里香
1片月桂葉
¼加侖有機雞湯

以凍水洗淨青豆，放入荷蘭鍋中。注入清水，水位高於青豆2吋。煮沸2分鐘。關火，蓋上鍋蓋燜1-2小時。將青豆瀝乾，然後放回荷蘭鍋內。倒入¼加侖雞湯和¼加侖水。放入豬骨和調味料。煮沸，然後以小火熬煮約2小時。取出豬骨，在豬骨上切出豬肉。豬肉切粒，放回鍋中。加入紅蘿蔔 / 芹菜，以小火熬煮1小時，或熬至湯汁呈理想的濃稠度。



香甜椰菜花湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)

6人份

5杯椰菜花
1個中型洋蔥，切絲
1杯蘋果，去芯，切塊
½湯匙肉豆蔻
2湯匙特級初榨橄欖油
4杯水
1瓣蒜頭，切片

以深平底鍋加熱橄欖油，下洋蔥、蒜片和蘋果粒，煮至軟身。拌入餘下食材，煮2分鐘。加入4杯水，煮沸。調低爐火，以小火熬15-20分鐘，或直至椰菜花軟身。靜置冷卻10分鐘。將椰菜花混合物放入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑，然後倒回平底鍋中。以鹽和胡椒調味。放上番茜或檸檬皮裝飾。

生薑紅蘿蔔南瓜湯

(RR, SS, CC)

4人份

1杯胡桃南瓜，切粒
4個紅蘿蔔
1個洋蔥，切塊
2杯菜湯
1瓣蒜頭，剝碎
1個蘋果，切塊
3湯匙鮮薑
2棵細香蔥，切粒
2茶匙特級初榨橄欖油
1罐椰奶
鹽調味

在大湯鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下紅蘿蔔和洋蔥，炒至軟身。加入蒜頭、薑、南瓜和蘋果。炒至散出香氣。倒入菜湯和鹽。將爐火調至中小火，蓋上鍋蓋熬煮，或直至蔬菜軟身。離火，加入椰奶，拌勻。將蔬菜混合物放入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。撒上蔥花裝飾。

椰菜雜菜湯

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)
3人份

4杯白椰菜，切細
¼杯洋蔥，切塊
1杯紅蘿蔔，切片
1杯四季豆，摘淨，切半
1½杯番茄，瀝乾
4杯菜湯
½茶匙胡椒
3湯匙蒜頭
¼茶匙鹽
1茶匙意大利香料

混和四季豆、洋蔥、紅蘿蔔、調味料和菜湯，以小火熬煮15分鐘。加入椰菜和番茄，再煮5分鐘。蔬菜應煮至微微軟身但仍保持鮮亮色。立即享用。

胡桃南瓜白腰豆湯

(SS, CC)
4人份

1杯白腰豆，如選用罐裝白腰豆則需瀝乾
1杯洋蔥，切塊
3杯胡桃南瓜，切粒
1杯低鈉菜湯
1½茶匙黑胡椒
1茶匙蘋果醋
2½湯匙孜然
1湯匙特級初榨橄欖油
¼茶匙海鹽

在大鍋中加入橄欖油，以中大火加熱。下洋蔥，炒3分鐘。放入南瓜、孜然和鹽，煮3分鐘，期間不時攪拌。倒入菜湯，煮沸。然後轉小火熬煮，直至南瓜軟身，約15分鐘。拌入白腰豆和蘋果醋。放入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。以鹽和胡椒調味。

西蘭花羽衣甘藍濃湯

(FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

1扎羽衣甘藍，去莖，切碎
4杯西蘭花，粗略切細
2根大蔥，只留蔥白，切成1吋長蔥段
5杯雞骨湯
1罐椰奶
2瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙特級初榨橄欖油
½茶匙海鹽
½茶匙紅辣椒碎

在湯鍋中加入橄欖油，以中火加熱。加入蔥段和蒜蓉，兜炒3—5分鐘，直至大蔥軟身。拌入西蘭花、羽衣甘藍、鹽、紅辣椒碎和雞湯。煮沸後調至小火。蓋上鍋蓋熬煮，期間不時攪拌，煮至西蘭花軟身，約10分鐘。加入1杯椰奶，煮至熱透，約1分鐘。稍微放涼。小心將蔬菜混合物倒入攪拌機，高速攪拌數次，然後持續攪拌至濃稠綿滑，再倒回湯鍋。淋上餘下椰奶，隨即享用。

香辣鄉村蔬菜雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個中型洋蔥，切塊
1個細茄子，去皮，切塊
1個中型翠玉瓜，切塊
2個大紅蘿蔔，切塊
1棵芹菜莖，切粒
4杯番茄粒
1隻墨西哥辣椒，剁碎（選擇性）
2茶匙普羅旺斯香草
1茶匙鹽
½茶匙黑胡椒

在慢燉鍋內混合所有材料，以慢火燉4—6小時。如使用普通烹煮鍋，先以中大火將材料煮沸，然後轉小火熬30分鐘。

Melanie非洲風味香辣蘿蔔湯

(RR, SS, CC)
4—6人份

1個黃洋蔥，切大塊
7—8個紅蘿蔔，切大塊
低鈉雞湯
1瓣蒜頭
½茶匙鹽和胡椒
1茶匙卡宴（Cayenne）辣椒
1湯匙有機花生醬

把洋蔥、整瓣蒜頭和紅蘿蔔放入大深平底鍋中，倒入雞湯，雞湯要蓋過大部分蔬菜。以中火熬煮。加入鹽、胡椒和卡宴辣椒粉。當蔬菜煮至軟身後，離火。把蔬菜湯舀入或倒入攪拌機，加入1湯匙花生醬，攪拌至濃稠綿滑。然後倒入另一個大深平底鍋或容器中。（如使用小型攪拌機，或需分批攪拌）。放上大麻籽裝飾。

田園蔬菜湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

½杯翠玉瓜，切塊
½杯夏南瓜，切塊
⅔杯紅蘿蔔，切片
½杯四季豆，摘淨，切段
½杯洋蔥，切塊
1杯椰菜，切塊
½杯新鮮番茄，切粒
4杯菜湯
1茶匙Mrs. Dash原味調味料
½茶匙鹽

在鍋中混合所有材料，以小火熬煮20—25分鐘。蔬菜應煮至軟身，但顏色仍保持鮮亮。立即享用。



香辣燉雞湯

(RR, SS, CC)
4–6人份

4件去皮無骨雞胸
15安士罐裝白腰豆，洗淨瀝乾
4安士罐裝青辣椒，剁碎
1個洋蔥，剁碎
4杯雞湯
1瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙乾牛至
1茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
1茶匙鹽
1茶匙黑胡椒
1湯匙新鮮番茜，剁碎

在湯鍋內放入雞胸和雞湯，以小火煮至雞肉軟身，約15分鐘。將熟雞胸放在碟子上，以兩隻叉子將雞胸撕成雞絲，放回湯鍋內。把洋蔥、蒜頭、白腰豆、辣椒、所有香料和調味料放入鍋中。以小火熬煮約20分鐘，隨即享用。

椰菜花大蔥湯伴煙肉

(RR, SS, CC)
8–10人份

2根大蔥
1棵椰菜花
低鈉雞湯
2瓣蒜頭，剁蓉
鹽和胡椒
½包有機未醃製煙肉或火雞煙肉

在不黏底大煎鑊中加入食油，以中大火加熱，下椰菜花、蒜蓉、½茶匙胡椒和½茶匙鹽，煮約6分鐘。避免將材料煮焦。期間，在大湯鍋內倒入雞湯、水和牛至。蓋上鍋蓋，煮沸。加入炒蔬菜、大蔥、番茜和餘下的胡椒和鹽。蓋上鍋蓋，以小火熬煮25分鐘。離火，伴以煙肉享用。

簡易墨西哥薄餅火雞湯

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2件火雞胸，去骨去皮
1個翠玉瓜，切粒
1個細洋蔥，切碎
3杯低鈉雞湯
2湯匙芫荽，剁碎
1個青檸，切成楔形
¾杯新鮮莎莎醬

將莎莎醬和雞湯倒入深平底鍋中，煮沸。拌入切成粒狀的火雞肉、洋蔥和翠玉瓜，煮至熟透。撒上芫荽碎，伴以青檸角享用。



香辣摩洛哥鷹嘴豆扁豆湯

(SS, CC)
6人份

1杯乾扁豆
1杯鷹嘴豆，浸泡或罐裝
1個大紅洋蔥，切塊
14安士意大利番茄
3瓣蒜頭，壓碎
1吋新鮮生薑，磨蓉
2茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
½茶匙番紅花香料
4杯菜湯
1湯匙橄欖油
芫荽
番茜

將番紅花放入¼杯水中浸泡，放一旁備用。在深平底鍋中加入橄欖油，以中火加熱。加入蒜蓉和洋蔥，炒6–7分鐘。加入薑蓉、孜然和辣椒粉，拌炒1分鐘。將番紅花連水、番茄、菜湯、扁豆和4杯水中放入鍋中。蓋上鍋蓋，煮沸。打開鍋蓋，再以小火熬煮30分鐘。放入鷹嘴豆，再煮10分鐘。離火，拌入芫荽和番茜。

雜菜燉雞

(RR, SS, CC)
4人份

4隻雞腿
1個西班牙洋蔥，切塊
¼杯西班牙辣椒釀綠橄欖
¼杯急凍青豆
1個大甜薯，去皮，切小粒
1杯紅蘿蔔，切塊
½杯紅椒，切粒
2瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙紅辣椒粉
1罐無糖意式番茄醬
少量鹽調味
1湯匙橄欖油

在平底鑊中加入橄欖油，以中火加熱。把鹽和紅辣椒粉塗抹在雞腿上，然後放到鑊中，煎至金黃色。不要煎至熟透。瀝走雞油。除橄欖和青豆外，放入所有蔬菜。倒入意式番茄醬。加入蒜頭。以小火熬煮約25分鐘。加入橄欖和青豆，再煮5分鐘。

紅扁豆燉雞

(RR, SS, CC)
1人份

1件雞胸，切粒
½杯紅扁豆，煮熟
½杯洋蔥，切塊
¼杯芹菜，切粒
¼杯紅椒，切塊
1杯低鈉菜湯
1瓣蒜頭，剁碎
¼茶匙乾牛至
½湯匙乾百里香
½湯匙特級初榨橄欖油

在厚底湯鍋加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥、紅椒和芹菜，兜炒2分鐘。加入蒜頭和雞粒，兜炒5分鐘，或炒至雞肉熟透。拌入扁豆，倒入菜湯至蓋過扁豆。煮沸後轉小火，熬煮40分鐘，或煮至扁豆軟身。



意大利湯配意式烤腸

(SS, CC)
6人份

5條意大利肉腸（可以雞肉腸或火雞肉腸代替）
1個洋蔥，切塊
4杯低鈉雞湯
2杯鷹嘴豆
1罐番茄粒
1杯扁豆
2湯匙番茄膏
2湯匙羅勒
2湯匙茴香粉
1湯匙蒜頭，剁碎
1茶匙牛至
2湯匙牛油果油

預熱焗爐至400°F（205°C），在焗盤內薄掃一層牛油果油。放入肉腸，烤40分鐘，烤至腸衣稍微變硬並呈焦黃色。烤肉腸期間，以厚底湯鍋加熱橄欖油，炒洋蔥約5分鐘，直至洋蔥軟身及開始呈金黃色。加入牛至、茴香粉和蒜頭，炒2—3分鐘。倒入番茄粒連水、雞湯、番茄膏、鷹嘴豆和扁豆。小火熬煮40—60分鐘，直至扁豆軟身及微微裂開。肉腸放涼後，橫向切半後再切片。將肉腸片放入湯內。在焗盤中加入1杯水，刮走盤底的脆焦，再倒入湯鍋。以小火熬煮30分鐘。拌入羅勒，再煮2分鐘。

紅豆大麥燉雞肉腸（慢燉鍋）

(SS, CC)
3人份

8安士雞肉腸，切片
1杯紅腰豆
1杯去殼大麥
4½杯雞湯
2片月桂葉
½茶匙蒜粉
1茶匙百里香
1杯水

洗淨瀝乾紅腰豆（如使用新鮮紅腰豆，需放入水中浸泡過夜）。把所有材料放入大慢燉鍋中，拌勻，蓋上鍋蓋，以小火燉8小時。

辣雞蔬菜燴

(SS, CC)
6人份

4件雞胸
1½杯青椒，切塊
½杯紅椒，切塊
¼杯芹菜，切粒
½杯西蘭花，切細
½杯紅蘿蔔，切塊
3湯匙辣椒粉
¾杯無糖番茄醬
1安士無糖番茄膏
4杯紅腰豆
½茶匙特級初榨橄欖油

在大湯鍋內倒入橄欖油至蓋過鍋底。將爐火調至中火，放入三色椒、洋蔥、芹菜、紅蘿蔔、西蘭花和雞胸粒。將雞肉煮至表面熟但內裡仍呈粉紅色。加入番茄醬、番茄膏、紅腰豆和辣椒粉。攪拌均勻。蓋上鍋蓋，煮30—40分鐘。試味，按需要添加辣椒粉。

火雞黑豆湯

(SS, CC)
4人份

3片火雞煙肉，切粒
2杯黑豆
2杯紅蘿蔔，切塊
1杯甜薯，切塊
2罐低鈉雞湯
1杯洋蔥，切塊
2瓣蒜頭，剁蓉
1湯匙橄欖油
1湯匙孜然籽
½茶匙胡椒
2片月桂葉

將黑豆洗淨瀝乾。以大深平底鍋加熱橄欖油，下洋蔥、蒜蓉和煙肉，煮至洋蔥軟身和煙肉熟透。放入孜然籽，煮30秒，或直至散發香氣。加入紅蘿蔔、甜薯、月桂葉、雞湯和黑豆。煮沸，蓋上鍋蓋，轉小火熬煮1小時，或煮至黑豆和蔬菜軟身。取出月桂葉。靜置一會放涼。將湯倒入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。以黑胡椒調味。

香辣牛肉燉湯

(SS, CC)
4人份

1磅美洲野牛肉碎
1個大甜洋蔥，剁碎
1湯匙孜然粉
4湯匙辣椒粉
2個大番茄，切粒
2杯有機低鈉牛肉湯
3罐有機腰豆，洗淨瀝乾

在大湯鍋中放入牛肉碎、洋蔥、孜然粉和辣椒粉，將肉碎煮至金黃色。加入番茄粒、牛肉湯和有機腰豆。煮沸。蓋上鍋蓋，留一點縫隙散走蒸氣。將爐火調至最小，熬煮約2小時。

雞絲湯

(CC)
4人份

2件雞胸，焯熟（撕成雞絲，放到盛有雞湯的大碗中）
1小瓶Frank's辣醬
1個洋蔥，剝碎
1棵芹菜，切粒
1磅Melissa's紅扁豆，煮熟備用
¼杯藍芝士碎

將焯熟的雞胸撕成雞絲，放到盛有雞湯的大碗中。在湯鍋裡加少量雞湯，將洋蔥煮至軟身。將雞絲連湯倒回鍋中，加入熟扁豆和一瓶Frank's辣醬。當湯汁開始變得濃稠，可按需要添加水，以調整湯的濃稠度。享用前20分鐘加入芹菜粒。撒上藍芝士碎享用。

雞湯麵

(SS, CC)
4人份

3件雞胸
3棵芹菜，切粒
2杯紅蘿蔔，切片
1杯洋蔥，切塊
2安士粉葛意粉
2瓣蒜頭，剝蓉
½杯檸檬汁
¼茶匙胡椒
4茶匙新鮮百里香
4安士新鮮番茜
2安士冰水
4½杯雞湯

將雞胸、水、紅蘿蔔、芹菜、洋蔥、蒜蓉和百里香放入大湯鍋中，煮沸。調低爐火，熬煮20—25分鐘。取出雞胸，撕成雞絲。以鹽和胡椒為湯汁調味，放入意粉和雞絲。將湯汁煮沸；以小火將意粉煮熟。加入檸檬汁和番茜，隨即享用。

豐盛辣牛肉湯

(CC)
9人份

1½磅牛肩肉，除去肥肉
10安士罐裝青辣椒番茄
1罐腰豆，洗淨瀝乾
2個中型青椒，切塊
2個大洋蔥，切塊
2安士低鈉番茄汁
1湯匙奇波雷煙燻辣椒粉（Chipotle）
1茶匙牛至
1茶匙孜然
1湯匙酸忌廉（選擇性配料）

將牛肉切成½吋厚牛肉粒 把所有材料放入1½加侖容量的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋，以小火燉9—10小時，大火則4.5—5小時。

燉牛肉

(RR, SS, CC)
8人份

25安士適合燉煮的牛肉，除去肥肉
1½杯牛肉湯
¾湯匙黑胡椒
1湯匙月桂葉，切碎
1湯匙百里香
1湯匙迷迭香
½湯匙番茜
¾杯煮食用紅酒
1湯匙番茄膏
2湯匙特級初榨橄欖油
3瓣蒜頭，剝蓉
1個大洋蔥，切塊
2—3杯喜愛的燉蔬菜（建議選用紅蘿蔔和三色椒）

以大鍋加熱橄欖油，下牛肉，將牛肉煎至金黃色。取出牛肉，保留湯汁。將洋蔥和蒜蓉加到湯汁鍋中，拌煮至洋蔥呈金黃色。加入番茄膏，拌煮1分鐘。倒入牛肉湯，煮沸，牛肉回鍋。加入百里香、番茜、迷迭香、月桂葉和蔬菜。以小火熬煮1小時，或煮至蔬菜軟身。取出月桂葉，以鹽和黑胡椒調味。

法式洋蔥湯

(CC)
4人份

1杯羽衣甘藍，去莖，切幼絲
4個黃洋蔥，切幼絲
4杯低鈉豬骨湯
1粒雞肉濃湯粒
2湯匙Bragg®營養醬料
3瓣蒜頭，剝蓉
2棵新鮮迷迭香，剝碎
2棵新鮮百里香，剝碎
1片月桂葉
2茶匙羅漢果糖
2湯匙脫水酥油
¼杯格魯耶爾（Gruyère）芝士，刨碎（可以豪達（Gouda）芝士或瑞士芝士代替）
海鹽和黑胡椒

將酥油放入大鍋中，以中火加熱。下洋蔥，炒10分鐘，或炒至洋蔥開始軟身。撒上羅漢果糖，拌煮20分鐘，直至洋蔥呈金黃色及完全焦糖化。把蒜蓉、百里香和迷迭香放入鍋中，拌煮約1分鐘，直到散發香氣。倒入菜湯、營養醬料和月桂葉，將所有材料煮沸。轉小火，再煮5—10分鐘。拌入羽衣甘藍，煮至菜葉軟身。以海鹽和黑胡椒調味，然後取出月桂葉。以餐碗盛載，撒上芝士碎享用。



黑豆香辣牛肉配芫荽青檸牛油果莎莎

(SS, CC)
4人份

1磅95%瘦牛肉
2湯匙無鹽番茄膏
1½湯匙安喬 (Ancho) 辣椒粉
1½湯匙辣椒粉
1隻奇波雷煙燻辣椒 (Chipotle)，剝碎
1茶匙芫荽，剝碎
2個白洋蔥，切塊
2個中型番茄，切塊
2個牛油果
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1罐黑豆，無需瀝水
2杯低鈉牛肉湯
½杯青檸汁
1湯匙特級初榨橄欖油

將1罐黑豆洗淨瀝乾。以鹽和胡椒調味。黑豆瀝乾期間，將第二罐黑豆連水、番茄、奇波雷煙燻辣椒放入攪拌機，攪拌約2分鐘，直至綿滑。在厚底湯鍋中加熱1-2茶匙橄欖油，下牛肉，煎至金黃色，然後切細塊。牛肉粒放一旁備用。在煎鍋中加入餘下的橄欖油和洋蔥（約1杯）。調低爐火，將洋蔥炒至軟身，但未轉為褐色。加入安喬辣椒粉和辣椒粉。倒入牛肉湯、牛肉粒、黑豆蓉、瀝乾的黑豆和茄膏，煮30分鐘。

烹煮辣椒牛肉期間，將牛油果切半，挖出果肉，放到塑膠碗中，倒入½杯青檸汁。將剩餘的洋蔥碎（約1杯）和半份芫荽（½茶匙）放入牛油果青檸汁中，拌勻。享用前，拌入餘下的½茶匙芫荽和¼杯青檸汁，煮5分鐘。每份黑豆牛肉配以牛油果莎莎，趁熱享用。

意式燉海鮮湯

(FS, RR, SS, CC)
2人份

1湯匙特級初榨橄欖油
1個洋蔥，切塊
4瓣蒜頭，剝蓉
28安士罐裝番茄粒
1杯低脂魚湯或雞湯
½杯蜆汁
½磅連殼青口，刷淨外殼並除去鬚足
½磅鱈魚或鯪魚
½磅大蝦，去殼挑腸
2湯匙新鮮羅勒，切碎（或½茶匙乾羅勒）
½茶匙乾紅辣椒碎
½杯新鮮平葉番茜，切碎
½個球莖茴香，切薄片

按個人喜好加入蜆、帶子、酸豆或以其他食材代替。

在湯鍋內加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥和蒜蓉，炒至材料軟身，約5分鐘。加入茴香，煮2-3分鐘。拌入番茄、上湯、蜆汁、羅勒、乾紅辣椒碎和¼杯番茜，煮沸。調低爐火，以小火熬煮15分鐘。放入青口、鱈魚/鯪魚及大蝦。

香焗嫩魚

(RR, SS, CC)
4人份

4人份量的鱈魚柳（或喜愛的白魚魚柳）
5個紅蘿蔔，切塊
3個細甜薯，切粒
2湯匙檸檬汁
2茶匙乾羅勒或1大撮新鮮羅勒，切碎
鹽和胡椒調味

將熱焗爐至375°F(190°C)，在9x13的焗盤內噴上食油。放入魚柳，淋上檸檬汁。將紅蘿蔔和甜薯放在魚柳旁，再以鹽、胡椒和羅勒調味。蓋上錫紙，烤1小時。

泰式椰香蝦湯

(RR, SS, CC)
4人份

12隻蝦
2安士青檸汁
1杯椰奶
½湯匙蔥粒
1杯蘑菇，切片
1杯蜜糖豆
1杯紅椒，切粒
1湯匙辣椒醬
1湯匙薑
3湯匙魚露
4杯雞湯

在大湯鍋中倒入雞湯、魚露和辣椒醬，煮沸。倒入椰奶、蘑菇、紅椒和蜜糖豆，收細爐火，煮2分鐘。放入蝦，再煮約2-3分鐘，直至蝦肉熟透。撒上蔥花。



牛肉

墨西哥牛肉生菜包

(RR, SS, CC)
1人份

4—6安士95%瘦牛肉碎
2—3片羅馬生菜
1湯匙蔥，切碎
¼杯紅椒，切塊
¼杯洋蔥，切塊
1瓣蒜頭，剁碎
½杯新鮮莎莎醬
1湯匙辣椒粉
¼湯匙噠汁
1茶匙特級初榨橄欖油
¼個中型牛油果，切片

在不黏底煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。放入肉碎，煮至金黃色。加入洋蔥、蒜頭和紅椒。以噠汁、辣椒粉、鹽和胡椒調味。兜炒5分鐘。加入莎莎醬，拌勻後關火。以匙羹將餡料舀到生菜葉上。撒上蔥花，鋪上牛油果片，隨即享用。

烤牛肉蔬菜串

(RR, SS, CC)
4人份

1茶匙乾羅勒
1茶匙蒜粉或1—2瓣蒜頭，剁碎
1茶匙乾百里香
1磅西冷牛肉
1湯匙特級初榨橄欖油
¼個中型紅洋蔥，切絲
½磅蘑菇，切蒂
1個青椒，切成2吋塊狀
1個紅椒，切成2吋闊塊狀

以羅勒、蒜粉和百里香醃肉30分鐘。加熱烤爐，將蔬菜和牛肉相隔串起。掃上橄欖油。烤6—8分鐘。



希臘肉丸

(RR, SS, CC)
4人份

1磅95%瘦牛肉碎
1隻雞蛋
1安士Penzey's希臘調味料
4茶匙紅酒醋
1茶匙牛至
2瓣蒜頭，剁碎
1湯匙牛油果油
¼茶匙胡椒
¼茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。將所有材料放入碗中，用手拌勻。在9x13的焗盤掃上少量牛油果油。將牛肉混合物搓成1安士重的肉丸，放在焗盤上。焗20分鐘。焗至肉丸流出肉汁。翻轉肉丸，再焗10分鐘。再次翻轉肉丸，焗5—10分鐘。焗至肉丸呈金黃色及完全熟透。

墨西哥風味茄子千層麵

(CC)
8人份

1磅95%瘦牛肉碎（可以雞肉碎或火雞肉碎代替）
1個茄子，去皮，切薄片
8安士乳清芝士
¼杯蛋漿
7安士罐裝番茄
2湯匙番茄膏
½杯辣椒，切碎
1湯匙辣椒粉
2½杯車打芝士
1罐黑豆，洗淨瀝乾

在小碗內混合乳清芝士和蛋漿，攪拌均勻。將牛肉碎放入大煎鑊中，以中火烹煮，將肉碎炒散並煮至牛肉熟透。加入番茄、番茄膏、辣椒、辣椒粉和黑豆，拌炒均勻。無需蓋上鑊蓋，兜炒10分鐘。在9x13的平底鑊中噴上食油，把半份茄子片平鋪在鑊底。將半份牛肉番茄混合物放在茄子片上，再倒入半份芝士蛋漿，最後鋪上半份車打芝士。重複以上步驟。用錫紙封好，以350°F (177°C) 焗25分鐘。移開錫紙，再焗5分鐘，或焗至芝士融化。拿出焗盤，靜置10分鐘後享用。

希臘牛肉蔬菜卷

(RR, SS, CC)
8人份

1½磅牛胸腹肉
1茶匙牛至
12杯水
2½杯牛肉湯
½杯紅洋蔥，切粒
½杯醃希臘金椒 (Pepperoncini)，切粒
¼湯匙鹽
¼茶匙蒜粉
10杯急凍菠菜
1湯匙牛油果油
耐用料理綿繩

在碗內混合菠菜、洋蔥、金椒、蒜粉和鹽，放一旁備用。將牛胸腹肉從一端橫向切到另一端，但不要切斷成兩份。將牛肉放在兩層保鮮紙中間，用肉錘將牛肉捶打成均勻厚度。在牛肉上鋪上菠菜餡料，沿牛肉邊預留1吋距離。從較短一邊將牛排捲起。以料理綿繩綁固定，每條繩之間相隔2吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食油，以中大火加熱。放入牛肉卷，將每邊煎至金黃色。倒入牛肉湯、水和牛至，煮沸。蓋上鍋蓋，收細爐火熬煮90分鐘，或煮至牛肉卷軟身，期間將肉卷翻轉一次。按需要添加清水。解開綿繩，將牛肉卷切片。淋上鍋中湯汁即可享用。



亞洲風味薑汁牛肉丸

(RR, SS, CC)
3-4人份

1磅95%瘦牛肉碎
2-3根蔥，切碎（蔥白剝碎，放一旁備用）
1湯匙新鮮生薑，磨蓉，剝碎
鹽和胡椒
2湯匙低鈉豉油或Bragg®營養醬料
1½湯匙是拉差 (Sriracha) 辣椒醬
2湯匙橄欖油蛋黃醬
1茶匙韓式乾辣椒碎
1隻雞蛋

預熱焗爐至425°F (218°C)。在小碗中混合蛋黃醬、1湯匙豉油、1湯匙是拉差辣椒醬和½茶匙乾辣椒碎，打發均勻，放一旁備用。在中型碗中放入牛肉碎、雞蛋、蔥白、薑蓉、鹽、胡椒、½茶匙乾辣椒碎、1湯匙豉油和½湯匙是拉差辣椒醬，攪拌均勻。將牛肉混合物搓成肉丸，放在鋪有錫紙的焗盤上，按肉丸大小焗15-20分鐘。（在焗盤的另一半烤雜蔬菜，如西蘭花、四季豆、紅椒及洋蔥，或任何喜愛的蔬菜）在餐碟上放上熟藜麥、椰菜花米或印度糙米，伴以肉丸及烤蔬菜。把醬汁淋在肉丸上。



烤西冷牛扒

(RR, SS, CC)
4人份

1杯新鮮莎莎醬
2安士青檸汁
¼杯水
2湯匙特級初榨橄欖油
1茶匙孜然
4塊西冷牛扒，除去肥肉（6-8安士牛扒）

在焗盤內倒入莎莎醬、青檸汁、水、橄欖油和孜然。放入牛扒，讓牛扒兩邊都沾上醃料。蓋上錫紙，醃肉6小時或隔夜。預熱烤爐至中大火，放上牛扒，一邊烤6分鐘，另一邊烤4分鐘。在餐碟上放上熟藜麥、椰菜花米或印度糙米，放上牛扒，再配以烤雜菜享用。

三色椒煮牛柳

(RR, SS, CC)
1人份

5安士紅屋牛扒，切成牛柳條
黃椒和紅椒各½個，切塊
½杯洋蔥，切塊
1湯匙低鈉豉油或營養醬料
1湯匙橄欖油

以豉油醃牛柳30分鐘。以平底鑊加熱橄欖油。放入牛柳，煮至褐色。加入洋蔥和三色椒，煮至蔬菜軟身，隨即享用。

香烤牛胸腹扒

(RR, SS, CC)
4人份

½茶匙卡宴 (Cayenne) 辣椒粉
½湯匙百里香
½茶匙肉桂粉
1磅牛胸腹扒
½茶匙蒜粉
1湯匙孜然
½茶匙鹽

預熱烤爐，在烤盤上噴上食油。除牛扒外，在碗中混和所有材料。將醃料塗抹在牛排兩邊。牛扒每邊烤6-7分鐘，或烤至牛肉熟透。牛排靜置5分鐘後，斜切成粗牛柳條享用。



釀青椒

(RR, SS, CC)
8人份

2磅瘦牛肉碎
4個青椒
1個洋蔥
4瓣蒜頭
9安士西蘭花
6安士番茄膏
1湯匙牛至
1湯匙羅勒
4個大啡菇
鹽和胡椒調味

切去青椒頂部，刮走籽粒。將青椒直向排列在慢燉鍋內，確保青椒穩固排好。將洋蔥、蒜頭、大啡菇和西蘭花放入攪拌機攪拌。混合牛肉碎、蔬菜混合物、調味料和番茄膏。把餡料釀入青椒。注水到慢燉鍋內，蓋上鍋蓋，以小火燉8–10小時。

芥末牛肉生菜包

(SS, CC)
1人份

4安士牛柳，烤熟後切成條狀
½杯糙米，蒸熟
2杯車厘茄
1湯匙特級初榨橄欖油
½湯匙日式芥末醬
4片羅馬生菜

將牛柳烤成喜愛的生熟度。將牛柳條、新鮮車厘茄和熟糙米放入小碗中，加入日式芥末醬和橄欖油，攪拌混合。將餡料平均分到生菜葉上。捲起生菜，並以牙籤固定。

牛肉生菜包

(SS, CC)
1人份

4安士牛柳，烤熟後切成條狀
1杯藜麥
1湯匙橄欖油
2杯車厘茄
2湯匙日式芥末醬
4片羅馬生菜

將牛柳烤成喜愛的生熟度。將牛柳條、新鮮車厘茄和熟藜麥放入小碗中，拌入橄欖油，拌勻。將餡料平均分到生菜葉上。捲起生菜，並以牙籤固定。

翠玉瓜麵配肉丸

(RR, SS, CC)
4人份

1磅95%瘦牛肉碎
3個翠玉瓜，刨成螺旋絲狀
4–6安士無鹽番茄膏（或低糖茄醬）
¼個洋蔥，切塊
½湯匙紅辣椒粉
3瓣蒜頭，壓碎

混合牛肉碎、洋蔥、蒜頭、紅辣椒粉、鹽和胡椒，搓成12顆牛肉球。將肉丸放在預熱的烤盤上，烤7分鐘，偶爾翻動肉丸，烤至肉丸呈金黃色和熟透。烤肉期間，將翠玉瓜刨成螺旋絲狀。將1湯匙橄欖油放入鑊中，以中火加熱，下翠玉瓜絲，煮5–10分鐘，或煮至瓜條軟身。將肉丸放入翠玉瓜麵上，淋上番茄醬汁。

芝士焗牛肉

(CC)
4人份

1磅95%瘦牛肉碎
4安士車打芝士，刨碎
5隻蛋黃
¼杯紅椒，切塊
¼杯西蘭花，切細
1茶匙鹽
½茶匙胡椒

預熱焗爐至350°F (177°C)。在8x11的焗盤內掃上牛油或耐高溫的食油。在碗中混合所有食材，將混合物平鋪在焗盤內，再均勻壓實。芝士刨碎，放一旁備用。焗20–25分鐘，撒上芝士碎，靜置5分鐘後享用。

鍋燉牛肉

(RR, SS, CC)
8人份

3磅牛肩肉，除去肥肉
½茶匙白酒醋
4杯水
3粒牛肉濃湯粒
1湯匙鹽
1¼茶匙胡椒
2湯匙橄欖油
½杯洋蔥，切塊

以大鍋加熱橄欖油，放入牛肉，將每邊煎至金黃色。把牛肉放入慢燉鍋或有蓋大鍋中。加入洋蔥、胡椒和鹽。混和水和白酒醋，淋在牛肉上。加入牛肉濃湯粒。以小火燉煮8–10小時，大火則4–6小時。



家禽和豬肉



墨西哥風味火雞沙律

(CC)
4人份

1磅火雞胸肉碎（可以美洲野牛肉碎或草飼牛肉碎代替）
1湯匙自家製墨西哥薄餅調味料
4杯菠菜，切碎
2杯羅馬生菜，切絲
1個大番茄，切粒
1個中型洋蔥，切塊
1罐黑豆，洗淨瀝乾
原味希臘乳酪
1個新鮮牛油果，切粒
新鮮莎莎醬

將火雞肉碎和黑豆放入煎鑊，加入薄餅調味料，煮至水分收乾。在餐碟上放上沙律菜。鋪上熟黑豆肉碎、番茄、洋蔥、牛油果、莎莎醬及1湯匙原味希臘乳酪。

簡易意式雞肉千層茄子

(CC)
1人份

1件雞胸
2湯匙巴馬臣芝士
2湯匙有機意式沙律醬（或自製醬汁）
½湯匙新鮮番茜

將雞胸放在已塗抹食油的焗盤上，淋上沙律醬。撒上巴馬臣芝士和鹽，可按喜好將芝士鋪滿雞胸。無需包封，以 375°F (190°C) 焗20–25分鐘，或焗至雞肉流出清澈肉汁。



墨西哥烤雞釀三色椒

可使用火雞肉碎、豬肉碎、牛肉碎或豆腐。
(CC)
2人份

預熱焗爐至425°F (218°C)。

新鮮墨西哥莎莎醬：
1–3個細番茄，切粒
1湯匙紅洋蔥，剁碎
一小撮新鮮芫荽，粗略切碎
1個細青檸，榨汁
少量鹽和胡椒

混合所有材料，放一旁備用。

三色椒：
2個大三色椒
2件雞胸，切細粒
1杯熟藜麥
½個中型黃洋蔥，切粒後剁碎
1–2湯匙墨西哥煙燻辣椒粉（Chipotle）
1茶匙蒜粉或1瓣蒜頭，剁蓉
牛油果油
低鈉菜湯或雞湯
¼杯芝士碎或非乳製士代替代品（車打、傑克或其他喜愛的芝士）
少量鹽和胡椒

在焗盤內鋪上錫紙。用果刀將三色椒切半。除蒂去籽時，盡量保持椒身完整。在三色椒上輕掃牛油果油，然後放在鋪有錫紙的焗盤上。放焗爐焗3–4分鐘，翻轉三色椒，再烤3分鐘。取出焗盤，放一旁備用。

以半份墨西哥辣椒粉、半份蒜粉、少量鹽和胡椒為雞胸調味。以大火燒熱平底鑊，灑少量牛油果油、4湯匙低鈉菜湯和雞胸粒。當雞肉幾乎熟透時，放入洋蔥。當洋蔥煮至軟身後，倒入1杯熟藜麥和餘下的墨西哥辣椒粉及蒜粉。拌炒均勻。

用匙羹將雞肉餡料舀入三色椒內，再以叉子將餡料壓實。重複步驟，製作餘下的三色椒。在三色椒上撒上芝士碎，再放回焗爐，焗至芝士融化，最多焗3–5分鐘。上碟後，將莎莎醬淋在三色椒表面或旁邊享用。

意式釀雞肉

(CC)
1人份

1件雞胸
1湯匙蔥，切碎
1片火腿
1杯蘑菇
1根蔥 / 青蔥
½安士酸忌廉
1安士水牛芝士
½茶匙紅辣椒粉
½湯匙紅辣椒碎
2湯匙特級初榨橄欖油
牙籤

印乾雞肉，橫向將雞胸中央切開，切成袋口形。將火腿和芝士塞到雞胸內。以鹽和胡椒調味。捲起雞胸，切口向內。以牙籤固定。在每一件雞肉卷上撒大量紅辣椒粉。以厚平底鑊加熱橄欖油，將雞肉卷煎至金黃色。以漏勺取出雞肉卷，放入砂鍋中。將餘下的橄欖油倒入平底鑊中，以中火炒蘑菇和蔥粒，約5分鐘。倒入酸忌廉，拌勻。將酸忌廉和蘑菇蔥粒倒在雞肉卷上。以錫紙封好，以350°F (177°C) 焗55分鐘，或焗至雞肉熟透。

雞肉生菜包

(CC)
4人份

1磅雞肉碎
8根蔥，蔥白和蔥尾切碎
8安士罐裝馬蹄，洗淨瀝乾，切碎
1個紅椒，切碎
¼杯Bragg®營養醬料
2½湯匙無麩質海鮮醬（多擺放在超市中的亞洲食品區或環球食品區）
1湯匙新鮮薑蓉
1湯匙水
2湯匙芝麻油
1棵大波士生菜或牛油生菜，洗淨，將菜葉逐塊剝開，瀝乾

以平底鑊將雞肉炒鬆並煮至金黃色。把雞肉倒入隔篩，瀝走油分。將雞肉回鑊，靜置待涼。以湯勺將雞肉碎撥鬆散。拌入蔥粒、馬蹄、紅椒、營養醬料、海鮮醬、薑蓉、水和芝麻油。用匙羹將雞肉餡料舀在生菜葉上，即可享用。

選擇性：在雞肉餡料下放入藜麥享用。



百里香胡椒煎雞

(SS, CC)
1人份

4安士雞胸
1杯菠菜苗
¼杯白腰豆，洗淨瀝乾
½杯菜湯
3瓣蒜頭，剝蓉
1杯白洋蔥，切塊
½茶匙黑胡椒
1½湯匙鹽
¼杯不甜的白酒
½茶匙乾百里香
1湯匙牛油果油

用百里香和胡椒為雞胸調味。在12吋不黏底煎鑊內加入½湯匙牛油果油，以中大火將雞肉煎至金黃色，煎約6分鐘，期間翻轉一次。拿出雞胸，放一旁備用。把餘下的牛油果油倒入煎鑊，下洋蔥，偶爾兜炒，炒6分鐘，或煮至洋蔥軟身。加入蒜蓉，煮30秒。倒入菜湯和白酒，以大火煮沸。轉小火，將雞肉回鑊。蓋上鑊蓋，煮5分鐘。拌入白腰豆和菠菜。打開鑊蓋，再煮5分鐘，期間偶爾攪拌，或煮至雞肉熟透。

火雞肉餅

(CC)
6人份

1包火雞肉香腸
1磅火雞肉碎
1罐薄餅醬（糖分少於5克）
4-5杯自選蔬菜，如西蘭花、蘑菇、椒類、洋蔥、菠菜、橄欖、翠玉瓜等
水牛芝士，刨碎

在碗中混合香腸和肉碎，拌勻。平鋪在噴有食油的焗盤上。以350°F (177°C) 焗15分鐘。瀝走焗盤上的湯汁。均勻倒入薄餅醬，然後加入蔬菜和芝士。以400°F (205°C) 焗至芝士融化，焗盤邊呈微焦。

水牛城辣雞卷

(RR, SS, CC)
1人份

1件雞胸
¼杯水牛城辣醬 / 調味料
羅馬生菜或波士頓生菜

以350°F (177°C) 烤焗雞胸，直至流出清澈肉汁，約20分鐘。雞肉冷卻後，將雞肉撕成雞絲，拌入水牛城辣醬 / 調味料。以鹽和胡椒調味。放在羅馬生菜或波士頓生菜上享用。

簡易亞洲風味雞肉生菜包

(RR, SS)
2人份

2件雞胸
6–8片大羅馬生菜葉或波士頓生菜
3–4杯西蘭花切條
1茶匙芝麻油
½湯匙牛油果油
1湯匙低鈉豉油或營養醬料
新鮮羅勒或芫荽，選擇性
芝麻或杏仁片，裝飾用

烤熟雞胸，然後切片或切塊，放一旁備用。在大煎鑊中混和芝麻油和牛油果油，以中火炒西蘭花，倒入豉油兜炒。在碗中混合雞肉片和炒菜。按個人喜好加入新鮮羅勒或芫荽。把餡料舀到生菜船上，撒上芝麻或杏仁片，隨即享用。

羅勒香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1件雞胸，切半
2個中型黃色夏南瓜，切粒
1個中型紅椒，切粒
2湯匙新鮮番茜
1湯匙檸檬皮
1½茶匙乾羅勒
1湯匙黑胡椒
¼茶匙鹽

預熱焗爐至450°F (232°C) 或以中大火預熱烤爐。將半邊雞胸各放在錫紙的一邊。在雞胸上撒上番茜、檸檬皮、乾羅勒和鹽。放上夏南瓜粒和紅椒粒，撒上黑胡椒。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，封好另外兩端，預留少許空間讓熱氣循環。放焗爐焗16–18分鐘，或以烤爐烤11–13分鐘。

意大利香醋雞腿

(FS, RR, SS, CC, P2)
2人份

4件去骨雞腿
1杯蘑菇，切片
½杯紅洋蔥，切絲
¼杯菜湯或雞湯
1瓣蒜頭，剝蓉
2湯匙意大利黑醋
⅛茶匙百里香
少許鹽
½茶匙黑胡椒
1湯匙椰子油
1片月桂葉

以鹽和胡椒為雞腿調味。以厚底煎鑊加熱食油，下蒜蓉和雞腿，以中火將雞腿一邊煎至金黃色，約3–5分鐘。調低爐火，倒入上湯、蘑菇和洋蔥。翻轉雞腿，重新排好蘑菇和洋蔥，使其均勻受熱。倒入意大利黑醋和百里香。蓋上鑊蓋，按雞腿大小，以中火煮5–10分鐘。

火雞蘑菇漢堡

(CC)
4人份

1磅火雞肉碎
1杯蘑菇，切片
½杯洋蔥，切塊
⅛茶匙乾紅辣椒碎
2瓣蒜頭，剝蓉
2湯匙羅勒
½茶匙鹽
⅛茶匙胡椒
¼杯瑞士芝士，刨碎

除蘑菇和洋蔥外，混合所有材料，捏成肉餅。以中火預燒熟煎鑊，略炒蘑菇和洋蔥。將蔬菜撥向鑊邊，然後把肉餅放在煎鑊中央。以中火煎7分鐘。翻轉肉餅，再煎5分鐘，煎至肉餅呈金黃色和熟透。肉餅上碟，放上蘑菇和洋蔥，隨即享用。

扁豆煨香雞

(RR, SS, CC)
6人份

3件去骨無皮雞胸，切4份
2杯大蔥，切細
2杯甜薯，切粒
1¼杯番茄，去皮，切塊
½杯番茄膏
½杯煮食用白酒
1茶匙肉桂粉
3杯低鈉雞湯
1½杯扁豆
1湯匙普羅旺斯香料
1湯匙牛油果油

預熱焗爐至400°F (205°C)。在大不黏底煎鑊中噴上牛油果油。下大蔥、甜薯和普羅旺斯香料，兜炒5分鐘。拌入番茄、白酒、番茄膏、肉桂粉、扁豆和雞湯。以小火熬煮片刻。在9x13 的鑄鐵盤中薄掃牛油果油，然後放入雞胸。倒入大蔥甜薯混合物，配料需完全蓋過雞胸。封好，焗1小時，或焗至雞肉熟透和扁豆軟身。

意大利黑醋炒雞肉配藜麥鮮蔬

(RR, SS, CC)
1人份

1件雞胸
½杯紅椒，切絲
½杯洋蔥，切塊
½杯翠玉瓜，切塊
½杯熟藜麥
1湯匙橄欖油
½湯匙意大利黑醋

將雞肉切成一口大小。蔬菜切塊。依照包裝上的指示煮熟藜麥。在炒鑊中加入橄欖油和黑醋，煮雞胸。確保雞肉煮至熟透。在另一個平底鑊內加入剩餘的橄欖油，炒蔬菜。先將藜麥放在餐碟上，然後放蔬菜，最後放入雞胸。



摩洛哥橄欖燉雞

(SS, CC)
4人份

4件雞胸
1杯青豆
1罐無鹽番茄粒
1罐鷹嘴豆
1杯洋蔥，切塊
2-3湯匙卡拉馬塔 (Kalamata) 橄欖
1湯匙特級初榨橄欖油
½杯低鈉菜湯
½茶匙肉桂粉
2湯匙新鮮薑蓉
1½湯匙孜然粉

在大煎鑊內倒入橄欖油，以中大火加熱。加入洋蔥、薑蓉、孜然粉和肉桂粉。拌煮約5分鐘。放入番茄、菜湯、青豆和橄欖，以小火煮7分鐘。加入鷹嘴豆和雞胸，再煮5分鐘，或煮至雞肉軟身。

鄉村風味豬肋骨

(RR, SS, CC)
6人份

2½條豬肋骨（不連豬骨，約有1磅淨肉）
1安士煙燻水
¼湯匙卡宴 (Cayenne) 辣椒粉
2湯匙噏汁
¼湯匙鹽
¼湯匙蒜粉
1杯水

預熱焗爐至225°F (107°C)。在豬肋骨上撒上鹽、胡椒和蒜粉。將香料塗抹在豬肋骨兩邊。在烤盤中倒入水和煙燻水，然後放入豬肋骨。灑上噏汁。以錫紙封好烤盤，烤4-5小時。豬肋骨應煮至骨肉分離和肉質嫩滑。再烤15-20分鐘，或烤至豬肋骨呈深褐色。

雞肉沙律南瓜船

(FS, RR, SS, CC)
2人份

2個大黃色夏南瓜
2件雞胸
2湯匙有機黃芥末醬
1個細牛油果，壓蓉
1-2根蔥，切碎

把夏南瓜切半，刮走瓤籽。將夏南瓜放入焗爐，以350°F (177°C) 焗約5分鐘，焗至南瓜軟身。將雞胸煮熟，然後切粒。混合蔥粒、芥末醬、牛油果蓉和雞粒，拌勻。把雞肉餡料釀入夏南瓜瓢囊位置。以400°F (205°C) 焗20分鐘。

雞肉沙律三文治

(SS, CC)
4人份

12件水浸即食雞胸，瀝乾
½杯芹菜，切粒
4片發芽穀物麵包（如Ezekiel麵包）
4片羅馬生菜
¼湯匙洋蔥，切塊
4片番茄
1個牛油果，壓蓉
1湯匙蘋果醋

在碗中混和牛油果蓉、蘋果醋、西芹、洋蔥和雞胸。在每一片麵包上放上生菜和番茄片。舀入雞肉餡料，製成開邊三文治。

薑燒雞鮮蔬麵

(SS, CC)
2人份

2件雞胸
½杯紅蘿蔔，切塊
1杯西蘭花，切細
2杯粉絲
2根蔥，切碎
2瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙新鮮薑蓉
¼杯菜湯或雞湯
1湯匙低鈉豉油或營養醬料
1-2個青檸，榨汁（1安士）
1小撮新鮮芫荽，切碎
½茶匙青檸皮，刨絲
1湯匙橄欖油

把雞肉切成條狀。以煎鑊加熱½湯匙橄欖油，下蔥白、薑蓉、蒜蓉和少量鹽。當薑蒜散出香氣後，放入雞柳。煮雞柳時，不時翻轉雞柳。當雞肉幾乎熟透時，倒入上湯、豉油和蔬菜，炒至蔬菜呈鮮亮色及微微軟身。將粉絲放入盛有熱水的大深平底鍋中，煮3-4分鐘，或煮至粉絲軟身。瀝乾粉絲。將粉絲分成兩碗，拌入青檸皮、青檸汁、芫荽、青蔥粒、及剩餘的橄欖油。放入雞肉和蔬菜。





煙燻烤雞紅椒翠玉瓜串

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2件雞胸，切粒
1個紅椒，切4份
1個翠玉瓜，切4份
3湯匙橄欖油
2瓣蒜，剝蓉或壓碎
1/6杯新鮮橙汁
1/6杯蘋果醋
1茶匙洋蔥粉
1/4茶匙百里香
1茶匙牛至
1 1/2湯匙羅勒
3/4茶匙多香粉
1/2茶匙肉桂粉
1/2茶匙紅辣椒碎

混合所有香料、橙汁、蘋果醋和橄欖油，以攪拌機攪拌或以人手打發均勻。以醬料醃浸雞粒和蔬菜1小時以上。預熱烤爐，串起雞粒和蔬菜，放入烤爐，每數分鐘翻轉雞串一次，烤至雞肉熟透。

摩洛哥風味焗雞伴蔬菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2件雞胸
1 1/2茶匙孜然
1/2茶匙肉桂粉
1/2湯匙鹽
1/2茶匙胡椒
12 1/2安士罐裝番茄粒
1個翠玉瓜，切成2吋厚瓜片

預熱焗爐至450°F (232°C)。將雞胸放在錫紙中央。混和香料，把半份香料撒在雞胸上。將另外半份香料與番茄粒拌勻，然後舀在雞肉旁。將翠玉瓜片平鋪在雞胸和番茄粒上。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，將雞肉包起，封好另外兩端，預留少許空間讓熱氣循環。焗20—22分鐘。

香草烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
8人份

3磅重全雞
1湯匙黑胡椒
1湯匙鼠尾草
1湯匙龍蒿葉
1茶匙番茜
1茶匙百里香
1/2湯匙鹽

使用新鮮香草，風味更佳。預熱焗爐至450°F (232°C)。洗淨雞隻，以廚房紙巾徹底印乾雞隻內外。於雞胸內腔塗上半份鹽。雞隻表面則抹上胡椒和香草。將餘下的半份鹽均勻地塗在雞隻表面。將雞隻放在烤盤上，雞胸朝上。烤45—60分鐘，當以針刺穿雞腿時，流出透明肉汁即可，或烤至雞肉內部溫度達160°F (71°C)。靜置15分鐘。撒上餘下的百里香。切開享用。

柑橘烤火雞

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)
8人份

1隻全火雞
1杯鮮榨橙汁
1杯鮮榨檸檬汁
1顆洋蔥，切4份
2杯芹菜，切粒
2瓣蒜頭
2杯低鈉雞湯
3片月桂葉，切碎
1 1/2茶匙百里香
1/2茶匙胡椒
6湯匙橄欖油

將火雞浸於水中，雞胸向下，浸泡1—2天。預熱焗爐至325°F (162°C)。以凍水洗淨火雞，抹乾火雞內外。在碗中混和橄欖油、鹽、胡椒和百里香。拌入橙汁和檸檬汁。將醬汁塗抹在火雞內外。把洋蔥、芹菜、月桂葉和整瓣蒜頭塞入火雞腔內。順方向綁好火雞，然後放入烤爐。烤45分鐘。以匙羹將雞湯淋在火雞上，再烤1小時，每20分鐘淋湯汁一次。烤至火雞最肥厚的位置達到165°F (74°C)和流出清澈肉汁。拿出烤盤，靜置20—30分鐘。取出並棄掉火雞內的蔬菜。

香辣火雞漢堡

(CC)
4人份

1磅火雞肉碎
1個中型洋蔥，切塊
1/2杯紅椒，切塊
2杯番茄，切粒
1/4杯芝士，刨碎
2瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙辣醬
2湯匙噫汁
2茶匙燒烤調味料
2湯匙孜然籽
1/4湯匙辣椒粉

辣椒醬：在碗中混合辣椒粉、孜然籽和燒烤調味料，分成2份。將1/4份火雞肉碎放入熱油中，當雞肉煮至金黃色時，將肉碎炒鬆。放入半份混合香料和半個洋蔥。當洋蔥煮至半透明時，倒入噫汁和番茄粒。

漢堡：混和餘下的火雞肉碎、半份混合香料和洋蔥。加入紅椒、2瓣蒜頭、辣醬和芝士。混和所有材料，捏成4塊漢堡扒，烤至熟透。在漢堡扒淋上辣椒醬，即可享用。

烤雞胸開邊三文治

(SS, CC)
1人份

1件雞胸
1片生菜
1湯匙意大利黑醋
½茶匙有機芥末醬
1茶匙橄欖油蛋黃醬
1—2片番茄片
1片洋蔥
¼個牛油果，壓蓉
1片發芽穀物麵包（如Ezekiel麵包或類似麵包）

在小碗中混和意大利黑醋、芥末醬和蛋黃醬，放一旁備用。以鹽和黑胡椒為雞胸調味，烤至熟透。在麵包上塗上牛油果蓉，再鋪上番茄片、生菜和洋蔥片。拌勻黑醋醬汁，然後淋在三文治上。

檸檬蒔蘿雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4件雞胸
½茶匙檸檬辣椒
1個檸檬，榨汁
1½湯匙檸檬皮
1½湯匙蒔蘿籽

預熱焗爐至425°F (218°C)。在小碗內混和檸檬汁、蒔蘿籽、檸檬胡椒和檸檬皮。在鑄鐵盤內掃少量食油。倒入¼份檸檬蒔蘿醬汁。把雞胸平鋪在醬汁中。把餘下的醬汁淋在雞胸上。無需包封，焗30—35分鐘，焗至雞肉軟身及熟透。

泰式炒雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

4件雞胸，切粒
1杯椰菜花
2杯西蘭花
1杯紅蘿蔔片
½茶匙蒜粉
½茶匙薑
½湯匙豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1安士咖喱粉
2湯匙橄欖油
1湯匙豉油

在大煎鑊中加入橄欖油、豉油和蒜粉，以中大火炒熟。加入雞粒，煮3分鐘。放入所有材料。煮沸後蓋上鑊蓋。煮3—5分鐘。



橄欖烤雞伴番茄乾

(RR, SS, CC)
4人份

4件雞胸
1茶匙牛至
3茶匙橄欖油
½杯番茄乾
2安士卡拉馬塔 (Kalamata) 橄欖

預熱焗爐至375°F (190°C)。在焗盤內鋪上錫紙，掃上橄欖油。將雞胸放在錫紙上，撒入牛至、鹽和黑胡椒，為雞胸調味。鋪上橄欖和番茄乾。摺起錫紙的四邊，避免湯汁流出。焗20—25分鐘，焗至雞肉熟透。伴以½杯喜愛的全穀物或放在綠葉蔬菜上享用。

選擇性：使用大焗盤，同時放入雞胸和4—6杯喜愛的雜錦蔬菜，製成「大雜燴」。

花生醬豬肉撈麵

(SS, CC)
4人份

12安士豬柳
1個紅蔥頭，剁碎
½杯有機幼滑花生醬
2瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙新鮮薑蓉
¾杯牛肉湯
½個紅椒，切塊
1杯西蘭花
1棵芹菜莖，切粒
6隻蘑菇，切片
4茶匙芝麻油
1—2湯匙低鈉豉油或營養醬料
¼杯花生碎或杏仁片
扁豆意粉

按包裝上的指示和份量煮熟意粉。以鹽和黑胡椒為豬柳調味。在煎鑊中加入2茶匙芝麻油，以中大火加熱。放入紅蔥頭碎，拌炒2分鐘。加入蒜蓉和薑蓉，再炒2分鐘。鑊起蔥薑蒜。將餘下的芝麻油和豬柳放入煎鑊，兜炒3—5分鐘，直至豬肉呈金黃色。拿出豬柳。加入西蘭花、芹菜、蘑菇和紅椒，灑少量牛肉湯，拌炒5分鐘。將豬柳、蔥薑蒜回鑊，倒入餘下的牛肉湯，煮沸。調低爐火，蓋上鑊蓋，再煮5分鐘。在碗中混合豉油和花生醬，打發均勻後拌入煎鑊內。加入意粉，攪拌均勻。撒上花生碎點綴。

加州雞柳

(FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

4件雞胸
½杯番茄
¼杯雞湯
1個洋蔥，切絲
½杯蘑菇
¼茶匙胡椒
4湯匙橄欖油
½茶匙蒜粉
1茶匙迷迭香

雞胸橫向切半，但不要切斷。以肉錘捶成不厚於½吋的雞塊。在雞塊兩邊撒上迷迭香、蒜粉、鹽和黑胡椒，放一旁備用。在煎鑊內塗上橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，每邊煎2—3分鐘，或煎至雞肉熟透。雞塊上碟，放一旁保溫。在同一隻煎鑊內加入洋蔥、蘑菇和2湯匙雞湯。蓋上鑊蓋，煮數分鐘，煮至蔬菜軟身。倒入餘下的雞湯和番茄，煮沸。調低爐火至中小火，蓋上鑊蓋，煮3分鐘。調至大火，打開鑊蓋，拌煮3分鐘，直至湯汁只剩下約¼。將炒蔬菜淋在雞塊上，撒上番茜後享用。



豬柳伴藏茴香酸菜

(RR, SS, CC)
2人份

10安士豬柳
1杯德國酸菜，瀝乾
½杯紅洋蔥，切絲
¼杯雞湯
1湯匙藏茴香籽
¼茶匙黑胡椒
1湯匙橄欖油
¼茶匙鹽
¼茶匙胡椒

在平底鑊中加入橄欖油，以中火加熱。在豬柳上灑上鹽和胡椒。以中火炒豬柳4分鐘。翻轉豬柳，加入洋蔥。繼續兜炒至洋蔥軟身和豬柳兩邊呈金黃色。倒入雞湯、酸菜和藏茴香籽。蓋上鑊蓋煮25分鐘。完成後，豬柳肉應呈粉紅色。

意式焗雞

(Detox, FS, RR, SS, CC)
4人份

4件雞胸
1杯翠玉瓜，切片
2個羅馬番茄，切片
1個青椒，切成1吋闊條狀
½個紅洋蔥，切4份後再切幼絲
2湯匙橄欖油
2茶匙意大利香料

預熱焗爐至400°F (205°C)。把雞肉放入9x13的玻璃盤內。在雞胸表面斜劃出刀紋，刀紋相距1吋。在切口內塞進每一種蔬菜。把餘下的蔬菜放在烤盤上的雞肉旁邊。淋上橄欖油，撒上調味料。焗20–25分鐘，或焗至雞肉熟透。

蘋果焗豬扒

(RR, SS, CC)
4人份

4塊豬扒
¼杯芹菜，切粒
1個黃洋蔥，粗略切塊
2個澳洲青蘋果，去皮去核
¼杯蘋果醋
1安士法式芥末醬
2湯匙新鮮番茜
2湯匙特級初榨橄欖油
少量鹽和黑胡椒

預熱焗爐至350°F (177°C)。在厚底煎鑊內加入1湯匙橄欖油，以中大火加熱。以鹽和胡椒為豬扒調味。每邊豬扒煎約2分鐘，煎至金黃色。將豬扒放到焗盤上，調至中火，把餘下的橄欖油加到煎鑊中。下洋蔥和芹菜粒，炒至軟身。加入蘋果粒，煮5分鐘。放入番茜後離火。拌入適量蘋果醋，使材料濕潤，再以鹽和胡椒調味。為每塊豬扒塗上芥末醬。把蘋果混合物平均分配好，然後鋪在抹有芥末醬的豬扒上。焗至豬扒熟透和蘋果軟身，約10–15分鐘。

堅果咖喱雞

(CC)
4人份

4件雞胸
5湯匙有機幼滑花生醬
¾杯雞湯
7安士原味希臘乳酪
1隻辣椒
1茶匙薑蓉
1瓣蒜頭，剝蓉或壓碎
2茶匙番茜
1茶匙橄欖油
1–2湯匙咖喱粉或咖喱膏

將¾隻辣椒、薑蓉和大部分番茜放入攪拌機，攪拌至綿滑，按需要添加少量清水。以平底鑊加熱橄欖油，煎雞肉1分鐘，煎至金黃色。拌入辣椒混合物，再煮1分鐘，然後加入花生醬和雞湯。將醬汁煮至微沸，放入1–2湯匙咖喱粉或膏，再煮10分鐘，煮至雞肉熟透。拌入乳酪。將餘下的番茜撕碎，撒在剩餘的辣椒上。放在½杯熟藜麥 / 小米或綠葉蔬菜上享用。

烤雞伴甜薯蔬菜

(RR, SS, CC)
6人份

4–5磅重全雞
1½杯四季豆
1½杯甜薯，切粒
1杯芹菜粒
1杯洋蔥，切塊
1½杯紅蘿蔔，切片
少量海鹽
胡椒調味
1湯匙百里香

預熱焗爐至375°F (190°C)。把雞隻放入烤盤，撒上海鹽、胡椒和百里香。把紅蘿蔔、甜薯和四季豆放在雞隻旁。無需包封，烤30分鐘，或直至雞肉熟透。

翠玉瓜番茄松子炒雞肉

(RR, SS, CC)
1人份

1件雞胸
1個番茄，切片
1湯匙松子
1杯翠玉瓜，切片
少量黑胡椒
1湯匙意大利黑醋
1湯匙水
1湯匙橄欖油
1茶匙低鈉豉油

在煎鑊中加入1茶匙橄欖油，炒雞肉。當雞肉炒至微熟後，倒入豉油、水和翠玉瓜片，煮至熟透。將番茄片鋪在餐碟上，灑上黑醋和1茶匙橄欖油。放上雞肉翠玉瓜混合物。撒上松子，以鹽和黑胡椒調味。

美式西南風味簡易焗雞

(SS, CC)
4人份

3–4件雞胸，切粒
2瓣蒜頭，剝蓉
¾杯莎莎醬
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1杯雞湯

預熱焗爐至350°F (177°C)。在9x13的焗盤上混合所有食材。烤焗期間，攪拌一至兩次，直至雞肉熟透及醬汁收乾，約40分鐘。

海鮮

巴馬臣芝士鮮蝦蔬菜

(CC)
4人份

1磅蝦
2杯西蘭花
1個夏南瓜
6棵蔥，切絲
2瓣蒜頭，剝蓉
3湯匙白酒
1湯匙新鮮羅勒
1湯匙檸檬汁
¼杯巴馬臣芝士
1湯匙牛油果油

蔬菜略蒸，放一旁備用。在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。下蒜蓉，炒1分鐘。加入蔥絲，再煮2分鐘。放入蝦，拌炒2—3分鐘，或炒至蝦肉幾乎熟透。倒入白酒、檸檬汁和羅勒，把蝦肉煮至粉紅色，約1分鐘。在蝦及蔬菜上均勻撒上芝士。

加勒比海風味大蝦

(FS, RR, SS, CC)
4人份

1磅蝦
¼杯鮮榨西柚汁
1安士青檸皮
¼安士青檸汁
1瓣蒜頭
¼茶匙鹽

混合所有材料。封好，冷藏至少2小時。以喜愛的方式煮蝦 — 烤、焗或炒。



香烤比目魚配茄子沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1塊比目魚柳
¼個紅洋蔥，切幼絲
1個中型番茄，切塊
1½杯茄子，切粒
1湯匙番茜
½湯匙牛油果油
¼湯匙意大利黑醋
½湯匙酸豆

預熱焗爐至350°F (177°C)。將比目魚柳放入焗爐，焗至魚肉熟透，約15分鐘。焗魚期間，以不黏底煎鑊加熱牛油果油。放入茄子，將茄子表面煎至金黃色和軟身。放入洋蔥、酸豆、番茄、番茜和黑醋，兜炒至洋蔥軟身。將茄子混合物淋在焗魚柳上享用。

巴馬臣芝士開心果脆魚柳

(CC)
2人份

2塊喜愛的白魚魚柳
2湯匙巴馬臣芝士
3湯匙開心果
½茶匙海鹽
¼茶匙胡椒
¼茶匙紅辣椒粉
¼茶匙蒜粉
1湯匙酸忌廉
1茶匙牛油果油或葡萄籽油

預熱焗爐至375°F (190°C)。以攪拌機或咖啡研磨器將開心果攪碎，或可將開心果放入膠袋，以錘或肉錘敲碎，保留部分開心果粒，以增加口感。在淺口碗或平底鑊中混和巴馬臣芝士、開心果和香料。在焗盤內鋪上錫紙。在魚柳一邊掃上食油，然後放在焗盤上。在魚柳表面塗上酸忌廉。以匙羹將開心果脆粒舀在魚柳上，鋪成厚厚一層。按魚柳的厚度焗15—25分鐘。以叉子側按壓魚柳，魚肉輕易散開即可享用。



香烤左口魚配芒果柑橘醬汁

(RR, SS, CC)
6人份

3杯柑橘，去皮
4茶匙特級初榨橄欖油
¼安士鹽和胡椒
4湯匙橄欖油蛋黃醬
3杯芒果片
10安士雜菜絲
6塊左口魚柳

在大碗中混和雜菜絲、芒果片、柑橘和蛋黃醬，輕輕拌勻。以鹽和胡椒調味，放一旁備用。以中大火燒熱煎鑊，每邊魚柳煎3分鐘，或煎至表面呈金黃色。將魚柳放在雜菜絲混合物上享用。

羅勒醬煮鱈魚配蒸菜

(FS, RR, SS, CC, P2)
2人份

2塊鱈魚柳（或喜愛的白魚魚柳）
1杯紅蘿蔔，切塊
1杯羽衣甘藍，切碎
1杯西蘭花，切細
1杯椰菜花
1湯匙橄欖油
3湯匙白酒
2湯匙鮮番茜，切碎

以深平底鍋加熱1湯匙橄欖油和3湯匙白酒。放入鱈魚浸煮，加入番茜，煮至魚肉熟透。以鹽和胡椒調味。配以蒸紅蘿蔔、椰菜花、西蘭花和羽衣甘藍享用。

蒜香羅勒鮮蝦炒時蔬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1磅蝦
2杯西蘭花
1個夏南瓜
1湯匙橄欖油
2瓣蒜頭，剝蓉
6棵蔥，切絲
3湯匙白酒
1湯匙新鮮羅勒
1湯匙檸檬汁

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。下蒜蓉，煮1分鐘。加入蔥絲，再煮2分鐘。放入蝦，炒2-3分鐘，或炒至蝦肉幾乎熟透。倒入白酒、檸檬汁和羅勒，將蝦肉煮至粉紅色，約1分鐘。配搭熟西蘭花及南瓜（蒸、烤或炒）享用。

蒔蘿阿拉斯加鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4塊鱈魚柳
1個翠玉瓜，切條
1個黃色夏南瓜，切條
1個洋蔥，切塊
½茶匙芥末粉
1茶匙蒔蘿籽
1個檸檬，切片
鹽和胡椒

預熱焗爐至450°F (232°C)。將檸檬片平鋪在錫紙上。將鱈魚柳放在檸檬片上，撒上鹽和胡椒。然後放入翠玉瓜條、夏南瓜條和洋蔥，撒上蒔蘿籽和芥末粉。提起錫紙兩端對疊（每塊魚柳使用一張錫紙），沿邊對摺兩次，封好另外兩端。預留空間讓熱氣循環。焗15-18分鐘。

簡易紙包蔬菜魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

½茶匙黑胡椒
1茶匙蒔蘿籽
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塊魚柳（喜愛的白魚魚柳或三文魚扒）

預熱焗爐至450°F (232°C)。將魚柳各放在一張12x12吋的錫紙上。在每份魚柳上加入¼份蔬菜，再撒上蒔蘿籽、鹽和胡椒。在蔬菜上淋上1湯匙雞湯。提起錫紙四邊，包住魚柳，封好開口。重複以上步驟包裹其他魚柳。將錫紙包放在已塗抹食油的焗盤上。焗至蔬菜邊酥脆而菜葉軟身，以及魚肉熟透，約40分鐘。

簡易蝦仁小炒

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2茶匙Bragg®營養醬料或低鈉豉油
1磅蝦
1湯匙橄欖油
4杯自選蔬菜

在煎鑊中灑1湯匙橄欖油，將蝦煮熟。按需要以鹽和胡椒調味。加入蔬菜。調低爐火，蓋上鑊蓋，煮至蔬菜熟透。淋上營養醬料或豉油，隨即享用。

簡易南瓜蒜蓉焗蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC)
4人份

1磅蝦仁
2個翠玉瓜
2個黃色夏南瓜
2湯匙橄欖油
1湯匙蒜蓉
½茶匙猶太鹽
1茶匙黑胡椒粉

在焗盤上鋪上錫紙。把翠玉瓜和夏南瓜切成1吋厚瓜片，然後放入焗盤。加入蝦仁、橄欖油和蒜蓉。攪拌均勻。撒上鹽和黑胡椒粉。以400°F (205°C) 焗12–15分鐘，焗至蝦肉熟透及瓜片開始呈金黃色。

吞拿魚沙律塔

(RR, SS, CC)
1人份

1份或1罐吞拿魚
1個中型青瓜，切片
1根芹菜莖，切細粒
1湯匙洋蔥，種類任選，切碎
1湯匙橄欖油蛋黃醬
½湯匙有機芥末醬
½個檸檬
少量鹽和胡椒

檸檬榨汁。混和檸檬汁、蛋黃醬、芥末醬、芹菜粒、洋蔥碎、鹽、胡椒和吞拿魚，拌勻。以匙羹將吞拿魚混合物舀在青瓜片上。直接食用，或撒上車厘茄碎或苜蓿芽享用。

帶子意粉

(SS, CC)
2人份

8–12安士帶子
1個細洋蔥，切碎
½個紅椒，切塊
½杯番茄，切片
1杯新鮮菠菜，切碎
2安士扁豆或黑豆意粉
1瓣蒜頭，切碎
1湯匙橄欖油
¼個中型檸檬，榨汁
少量鹽和胡椒

按包裝上的指示煮熟意粉，放一旁備用。在平底鑊中加入檸檬汁和橄欖油，煎封帶子。放一旁備用。以同一隻鑊，按次序放入蒜蓉、番茄、紅椒和菠菜，兜炒蔬菜。當菠菜炒至軟身後，放入意粉，拌勻。將帶子放在意粉上，隨即享用。



甜辣香橙三文魚

(SS, CC)
2人份

2塊三文魚扒
1湯匙鮮榨橙汁
2茶匙純楓糖漿
½茶匙卡宴 (Cayenne) 辣椒粉
1瓣蒜頭，切碎

預熱焗爐至350°F (177°C)。在碗中混和橙汁、楓糖漿、蒜蓉和辣椒粉，放入三文魚扒醃浸。醃魚期間，準備伴碟菜。將三文魚扒放在鋪有錫紙的焗盤上，然後將醃汁淋在魚扒上。以少量鹽和胡椒調味，焗20–25分鐘至魚肉熟透。

椰奶腰果炒蝦

(RR, SS, CC)
1人份

6隻中蝦
½杯椰奶
1湯匙橄欖油
1湯匙腰果碎
2瓣蒜頭，切碎
2杯喜愛的蔬菜
¼茶匙低鈉豉油

在鑊中加入橄欖油，以中火炒蒜蓉1分鐘。放入蔬菜，煮5分鐘。加入中蝦和椰奶。兜炒5分鐘。撒上腰果碎和少量豉油。

香烤三文魚配菠菜鮮茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

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

在煎鑊內掃上橄欖油，燒熱煎鑊，直至發出滋滋聲響。放入三文魚扒，魚皮朝下。加入番茄片和半份羅勒。煮3–4分鐘。翻轉三文魚扒和番茄片，再煮2–3分鐘，煮至三文魚熟透而肉質仍保持嫩滑。在餐碟上放上菠菜，再鋪上番茄片，最後放入三文魚扒。撒數滴橄欖油和意大利黑醋，最後撒上餘下的半份羅勒。

墨西哥風味焗海鮮

(Detox, FS, RR, SS, CC)
6人份

1磅蝦仁
½磅帶子
1個青椒，切絲
1個洋蔥，切絲
¼杯橄欖油
¼杯鮮榨青檸汁
2湯匙墨西哥薄餅調味料
½杯水

在9x13的玻璃焗盤中混和食油、青檸汁、水和調味料，混合均勻，製成醃汁。放入青椒、洋蔥、蝦仁和帶子，讓材料均勻沾滿醃汁。以400°F (205°C) 焗20分鐘。取出焗盤，拌勻材料，再焗5分鐘。

意大利番茄醬蜆肉意粉

(SS, CC)
4人份

1磅新鮮蜆或帶殼大蜆
1個大白洋蔥，切塊
3杯罐裝番茄粒
2杯扁豆或黑豆意粉
½杯不甜的白酒
¼茶匙乾紅辣椒碎
¼杯新鮮番茜
2杯無鹽番茄汁
2湯匙橄欖油
3瓣蒜頭
¼茶匙鹽

在大鍋中加入橄欖油，炒香蒜蓉和洋蔥。煮至洋蔥軟身。倒入番茄汁、白酒、鹽、乾紅辣椒碎、蜆（刷洗乾淨），以及番茄粒連水。煮沸。蓋上鍋蓋，以小火煮至蜆開口，約10分鐘。撈出蜆，扔掉沒有開口的蜆。把番茜放入鍋中，煮至湯汁約餘下4杯。按包裝上的指示煮熟意粉。把蜆放在意粉上，淋上湯汁後享用。



簡易鮮蝦蔬菜意粉

(SS, CC)
2人份

10–12隻中蝦
1杯椰菜花，切細
1杯西蘭花，切細
4安士扁豆意粉
½杯湯匙椰子油或牛油果油
1湯匙橄欖油
少量鹽和胡椒

按包裝上的指示煮熟意粉。將西蘭花和椰菜花放入有蓋深平底鍋內，略蒸片刻。在細平底鑊中放入食油、中蝦、鹽和胡椒，兜炒。拌勻蝦、蔬菜、意粉和1湯匙橄欖油，隨即享用。按個人喜好加入喜愛的新鮮香草、香料或辣醬裝飾，可添加香辣風味。

生薑炒鮮蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個白洋蔥，切成楔形
¼杯芹菜，切粒
½杯小紅蘿蔔
½杯荷蘭豆
½杯椰菜花
½杯蘑菇
½杯馬蹄
2½杯蝦
2茶匙鮮薑薑蓉
2湯匙橄欖油或低鈉豉油

在大煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱，下洋蔥、芹菜、紅蘿蔔和薑蓉，兜炒5–7分鐘。加入荷蘭豆、椰菜花和西蘭花，炒3–4分鐘。下蘑菇、馬蹄和蝦，煮3–5分鐘。加入豉油和調味料，煮至蔬菜熟透。

中式椰菜蒸鱸魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2塊鱸魚柳
1隻辣椒，剝碎
1茶匙新鮮薑蓉
½個椰菜
2瓣蒜頭，剝蓉
2湯匙低鈉豉油
2茶匙橄欖油

在魚柳上撒生薑、薑和鹽。將椰菜放入雙層蒸鍋內，以中大火蒸5分鐘。將魚柳放在椰菜上，再蒸5分鐘，直至魚肉熟透。蒸魚期間，以小平底鍋加熱橄欖油，下蒜蓉，煮至金黃色。椰菜和魚柳上碟，混合豉油和蒜油，打發均勻，以匙羹將醬汁淋在魚柳上。

香檸紅鯛魚伴蘑菇

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4塊紅鯛魚柳
2湯匙檸檬汁
1/8茶匙紅辣椒碎
1/8茶匙胡椒
1/2茶匙龍蒿
1/2茶匙紅辣椒粉
1杯蘑菇，切片
1/4茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。混合所有乾香草。在魚柳兩邊掃上檸檬汁。然後塗抹香草混合物，最後放在不黏底長方形焗盤上。在煎鑊中加入蘑菇和餘下的檸檬汁，以中火兜炒2分鐘。將蘑菇檸檬汁倒在魚塊上。封好，焗約15–20分鐘至魚肉熟透。

三文魚香草意粉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2塊三文魚扒
3個翠玉瓜
7粒車厘茄
3瓣蒜頭，剝蓉
1/8杯白酒
2湯匙橄欖油
1 1/2湯匙牛至
1湯匙羅勒

將翠玉瓜刨成螺旋絲狀，放入注有1–2湯匙橄欖油的大平底鑊內清炒。盛入碗中，放一旁備用。在同一隻平底鑊內加入蒜蓉和車厘茄，以中火炒1分鐘。調至大火，加入白酒、三文魚扒、羅勒和牛至。將三文魚扒煮至熟透，約4–5分鐘。將意粉拌入車厘茄醬汁中，伴以三文魚扒享用。

香烤吞拿魚配莎莎醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

4安士刺身級吞拿魚
1杯荷蘭豆
2湯匙新鮮莎莎醬
1茶匙橄欖油

在烤鑊、烤架或平底鑊上掃少量橄欖油。放入吞拿魚，以中火烤（可以平底鑊烘）4–6分鐘，然後翻轉。魚肉中間應呈微微粉紅色，邊緣的魚肉可輕易散開。淋上新鮮莎莎醬，配搭一杯荷蘭豆享用。



素食與蔬菜伴碟



蘆筍紅椒配意大利黑醋

(RR, SS, CC)
4人份

½扎新鮮蘆筍
1個大紅洋蔥，切絲
1個紅椒，切絲
1湯匙意大利黑醋
1湯匙芝麻
1湯匙松子
1湯匙特級初榨橄欖油
少量鹽調味

在大煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱。放入蘆筍和紅洋蔥，以鹽調味，煮至洋蔥開始軟身，約5分鐘。拌入紅椒絲，再煮5分鐘，直至洋蔥開始焦糖化。離火，加入黑醋、芝麻和松子，拌勻。

蒜蓉炒椰菜白菜仔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

5杯白菜苗
4杯椰菜，切絲
1湯匙牛油果油
½杯低鈉菜湯
3-4瓣蒜，剁蓉
2湯匙低鈉豉油或營養醬料
鹽和胡椒調味

在大煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱，將蒜蓉炒至金黃色。先倒入菜湯，然後下白菜仔和椰菜絲，煮沸。調低爐火，以小火熬至白菜軟身。拿出蔬菜，瀝乾湯汁。以鹽、胡椒、營養醬汁或低鈉豉油調味。



西班牙燴椰菜花「飯」

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

1棵椰菜花，切走莖部，攪碎成米粒大小
2瓣蒜頭，剁碎
1個中型青椒，切塊
1個中型紅椒，切塊
3棵芹菜莖，切粒
2個大紅蘿蔔，切片
2湯匙特級初榨橄欖油
1個中型番茄，切粒
2茶匙孜然

以大煎鑊加熱橄欖油，炒熟蔬菜。倒入菜湯，持續攪拌。當椰菜花開始軟身，加入番茄和香料，蓋上鑊蓋，以小火熬煮至椰菜花呈現西班牙燴飯之口感。調整湯汁的味道和口感。



墨西哥天貝蛋餅

(FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

1包天貝
½個洋蔥，剁碎
紅椒和青椒各½杯，切塊（合共1杯）
14安士罐裝番茄粒
2茶匙蒜頭，剁碎
2湯匙墨西哥辣椒
1湯匙橄欖油
2茶匙辣椒粉
1茶匙孜然
½茶匙鹽

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。下青紅椒和洋蔥，兜炒3分鐘。加入番茄粒、墨西哥辣椒、辣椒粉、孜然、鹽和胡椒，拌勻。蓋上鑊蓋，煮8分鐘。開蓋，將天貝加到醬汁中。再蓋上鑊蓋，煮3分鐘。盛到淺碗上享用。

番茄濃醬西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4杯西蘭花，切細
2瓣蒜頭，剁碎
2湯匙特級初榨橄欖油
鹽和胡椒調味
2杯含有羅勒、蒜頭、牛至的無鹽罐裝番茄粒

在大煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱。下蒜頭，兜炒數分鐘。連汁倒入罐裝番茄粒，熬煮至剩下一半水分。放入西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鑊蓋，以小火熬10分鐘，或煮至西蘭花軟身及呈亮綠色。上碟，拌勻，立即享用。

巴馬臣芝士烤蔬菜

(CC)
2人份

1杯蘑菇，除蒂，切半
1杯椰菜仔，除莖，切半
1杯蘆筍，切去兩端後切半
½個洋蔥，切絲
1瓣蒜頭，剁碎
1湯匙牛油果油
海鹽和胡椒
¼杯巴馬臣芝士，刨碎

預熱焗爐至425°F (218°C)。在碗中混和所有切好的蔬菜。加入牛油果油、蒜蓉、海鹽和胡椒，拌勻，讓蔬菜均勻沾上調味料。將蔬菜平鋪在焗盤上，烤15–17分鐘。小心取出焗盤。使用耐高溫的烤焗工具，將蔬菜推向中央，但不要堆疊起來。撒上巴馬臣芝士碎，再焗5分鐘至芝士融化及呈金黃色。

迷迭香蜜汁炒甜薯紅蘿蔔

(CC)
4人份

2個甜薯，切成½吋厚薯塊
3杯紅蘿蔔仔，切塊
½湯匙脫水酥油
1茶匙迷迭香
1茶匙番茜
1茶匙蜜糖
1茶匙橄欖油

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。加入紅蘿蔔和甜薯，然後撒上鹽和胡椒。炒至材料表面開始呈金黃色，約12分鐘。加入酥油、迷迭香、百里香和蜂蜜，拌勻，讓材料沾上醬汁。以中火兜炒，炒至材料沾滿醬汁及軟身。



大啡菇「漢堡扒」

(CC)
2人份

4隻原隻大啡菇
½杯洋蔥，剁碎
1杯紅蘿蔔，切片
½杯水牛芝士
2瓣蒜頭，剁碎
2湯匙意大利黑醋
2湯匙橄欖油
½茶匙胡椒
3茶匙意大利香料

混和橄欖油、黑醋、蒜蓉、意大利香料和胡椒，放一旁備用。以煎鑊將紅蘿蔔、洋蔥和菇蒂炒至軟身，然後取出。將大啡菇放到煎鑊，菇頂朝下，煎5分鐘，然後翻轉。把紅蘿蔔洋蔥混合物平均分到大啡菇上。灑上橄欖油，再煮5分鐘。撒上水牛芝士。離火，蓋上鑊蓋，讓芝士融化，隨即享用。

香烤金絲南瓜意粉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
5人份

1個中型金絲南瓜
無糖番茄意粉醬

預熱焗爐至350°F (177°C)。南瓜切半，刮去瓢籽，然後放入大鍋中。在鍋內注入清水至蓋過鍋底。將南瓜煮至叉子可輕易刺穿，約25–30分鐘。靜置冷卻南瓜，然後以叉子將南瓜刮成麵條狀。以爐火加熱自製番茄醬或現成番茄醬，然後倒在南瓜意粉上。以新鮮羅勒點綴。

意大利黑醋炒羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

5杯羽衣甘藍，去莖，切碎
1瓣蒜頭，剁碎
2茶匙特級初榨橄欖油
2湯匙意大利黑醋
鹽和胡椒調味

以中大火燒熱大深平底鍋，下橄欖油、蒜蓉和少量水，煮至散出蒜香，加入羽衣甘藍和黑醋。拌炒約2–3分鐘，直至菜葉軟身。以鹽和胡椒調味。

大麥青豆翠玉瓜蘑菇沙律配意大利黑醋

(SS, CC)
6人份

¾杯乾去殼大麥或法羅麥米，煮熟
½杯急凍青豆，解凍
1個細翠玉瓜，切細塊
1½杯蘑菇，切細
1杯紅椒，切細塊
黑胡椒調味
少量鹽
2湯匙紅酒醋
2湯匙意大利黑醋
¼杯新鮮蒔蘿，剁碎
3湯匙特級初榨橄欖油

煮大麥或法羅麥米35分鐘。以隔篩瀝走多餘水分，放一旁備用。混合橄欖油、黑醋、紅酒醋、胡椒和蒔蘿碎，打發均勻，以製成沙律醬。放一旁備用。在煎鑊中灑少量牛油果油，炒蔬菜，以鹽和胡椒調味。混和蔬菜和熟穀物，淋上沙律醬，攪拌均勻，立即享用。

焗番薯片

(CC)
8人份

3個番薯，切粒
1杯洋蔥，切絲
¼杯巴馬臣芝士，刨碎
2½杯菜湯
1安士牛奶
3瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙月桂葉，捏碎
½湯匙肉豆蔻
1½茶匙百里香
½茶匙黑胡椒

預熱焗爐至375°F (190°C)。在9x13的焗盤內抹上食油。以大深平底鍋煮融牛油，放入洋蔥，煮至軟身；然後加入牛奶、菜湯、蒜蓉、百里香、肉豆蔻和月桂葉。煮至剩下約3杯湯汁。取出月桂葉，加入番薯、鹽和胡椒。小火煮約5分鐘，然後將材料倒進9x13的烤盤中。焗約40分鐘，期間偶爾將焗盤裡的湯汁淋在番薯粒上。撒上芝士，焗至芝士融化和開始呈金黃色。靜置5—10分鐘。

注意：如果番薯已預先煮熟，可將烤焗時間減半。

田園雜菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

3杯西蘭花
2杯椰菜花
1個紅椒，切絲
1茶匙羅勒
½湯匙鹽
½茶匙胡椒

預熱焗爐至450°F (232°C)。將蔬菜放在錫紙中央，撒上調味料，再放上2粒冰塊。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，封好另外兩端。焗20—25分鐘。



亞洲風味清蒸四季豆

(RR, SS, CC)
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湯匙不甜的雪梨酒
2茶匙低鈉豉油
1茶匙芝麻油
1瓣蒜頭，剁蓉
½茶匙黑胡椒
1茶匙芝麻

摘淨四季豆，放入有蓋蒸鍋中蒸8分鐘。蒸豆期間，混合米醋、橄欖油、雪梨酒、豉油、芝麻油、蒜蓉和黑胡椒，打發至醬汁乳化，約1分鐘。放一旁備用。將芝麻放入小平底鑊中，以中火白鑊炒約1分鐘，偶爾兜炒，直至芝麻變深色和散發芝麻香氣。立即倒出芝麻，放一旁備用。當四季豆煮至可以叉子刺穿時，取出，以凍水略略沖洗，並徹底瀝乾。將醬汁淋在微熱的四季豆上，拌勻。撒上芝麻後享用。

蒜香羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

5杯羽衣甘藍，切碎
2瓣蒜頭，剁蓉
2湯匙特級初榨橄欖油

除去羽衣甘藍的莖部，然後撕成一口大小。在大鍋中加入羽衣甘藍，以中火加熱。將蒜蓉炒至軟身，約2分鐘。加入羽衣甘藍，繼續拌炒約5分鐘，或炒至羽衣甘藍呈翠綠色及軟身。

杏仁伴四季豆

(RR, SS, CC)
7人份

2磅四季豆
¼杯杏仁片
2湯匙牛油果油
鹽和胡椒

預熱焗爐至425°F (218°C)。摘去四季豆兩端，然後蒸熟。把熟四季豆放入碗中，並撒上杏仁片。淋上牛油果油、鹽和胡椒，拌勻。把四季豆杏仁平鋪排在焗盤上，放焗爐焗10—20分鐘，按四季豆的大小和喜愛的軟硬度調整烤焗時間。

咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

14安士硬豆腐，壓碎或捏碎*
1杯急凍四季豆
1個紅椒，切塊
1個黃洋蔥，切碎
1湯匙牛油果油
1湯匙咖喱粉
½杯水
¼茶匙鹽
¼湯匙芫荽
¼茶匙胡椒

在厚底煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱。放入豆腐、洋蔥、咖喱粉、鹽和胡椒，兜炒2分鐘。加水後蓋上鑊蓋。煮3分鐘。拌入四季豆、烤紅椒和芫荽。煮2分鐘。

*小貼士：冷藏過的硬豆腐於解凍後較容易被捏碎。

清新夏日雜菜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
8人份

1隻茄子，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個細番茄，切碎
2個中型洋蔥，切絲
2個翠玉瓜，切塊
½茶匙羅勒
½茶匙鹽
3湯匙特級初榨橄欖油
1片月桂葉
3瓣蒜頭，剝蓉

在大湯鍋內加入1½湯匙橄欖油，以中大火加熱。下洋蔥和蒜蓉，炒至軟身。以大煎鑊加熱1½湯匙橄欖油，分批炒翠玉瓜，直至翠玉瓜每邊都呈金黃色。拿出翠玉瓜，並放到洋蔥湯鍋內。分批將餘下的蔬菜炒熟，每放入一種蔬菜前，先加入少量食油。在湯鍋撒適量鹽和胡椒調味。加入月桂葉，蓋上鍋蓋。以中火煮20分鐘。放入番茄粒和番茜，再煮10—15分鐘，偶爾攪拌。取出月桂葉，再加以調味。



香烤意大利雜菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

2個紅椒，切絲
1個翠玉瓜，切薄片
1個紅洋蔥，切幼絲
8隻細蘑菇
3個李子番茄，切成½吋大番茄粒
3瓣蒜頭，剝蓉
3湯匙橄欖油
3湯匙檸檬汁
1茶匙羅勒
½湯匙鹽

預熱烤爐至中大火。以錫紙包住9x13的焗盤底部，然後拿走焗盤，將錫紙盤放入焗盤內。把蔬菜放在「錫紙盤」上，混合所有材料，然後淋上橄欖油。烤20—25分鐘。

烤鮮蔬豆腐串

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個紅椒，切4份
1個翠玉瓜，切片
½個紅洋蔥，切4份
6—8隻細啡菇，去蒂，洗淨
13安士硬豆腐，拍乾
2湯匙牛油果油
少許鹽和胡椒，自選調味料 / 香料

以中火預熱烤爐和平底烤盤。瀝乾豆腐水分，以廚房紙巾壓乾。切成串燒用的大豆腐粒。在大碗中混合豆腐粒和蔬菜，倒入牛油果油、鹽和胡椒，拌勻。以烤叉串起紅椒、翠玉瓜、蘑菇、豆腐和洋蔥。烤至微焦。

辣烤蔬菜串

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

醃汁：
1茶匙薑蓉
2湯匙紅蔥頭，剝蓉
4湯匙低鈉豉油
1茶匙米醋
3湯匙橄欖油
½安士青檸汁
¼茶匙紅辣椒

烤蔬菜：
1個黃色夏南瓜，切成1吋厚瓜片
2個大啡菇，去蒂，切4份
1個紅椒，切成1吋闊椒塊
½個紅洋蔥，切4份

混合所有醃汁材料，打發均勻。把蔬菜放入有蓋容器中，倒入醃汁至蓋過蔬菜。冷藏20分鐘。串起蔬菜。在烤盤上噴上橄欖油，以中大火烤蔬菜串，烤至蔬菜軟身及呈微焦，約8—10分鐘。燒烤期間，經常翻轉蔬菜串。

香草雜菜燴扁豆

(RR, SS, CC)
2人份

1杯翠玉瓜，切片
1杯夏南瓜，切片
1棵蔥
2杯甜椒，瀝乾
¾杯扁豆
½茶匙牛至
¼茶匙百里香
1½杯菜湯
2瓣蒜頭，剝蓉

在半加侖不黏平底鍋中倒入菜湯和扁豆，煮沸，偶爾攪拌。蓋上鍋蓋，煮20分鐘。拌入翠玉瓜、夏南瓜、洋蔥、香草和蒜蓉。煮沸。收細爐火，煮5分鐘。加入甜椒。打開鍋蓋，再煮2–3分鐘，直至蔬菜軟身，及湯汁煮至理想的稠濃度。

扁豆飯配菠菜蘑菇洋葱

(SS, CC)
2人份

½杯糙米
¾杯扁豆
1杯洋葱，切塊
½杯蘑菇，切片
4杯菠菜苗
1茶匙胡椒
1湯匙多香粉
¼茶匙鹽
2湯匙橄欖油
2½杯水
3瓣蒜頭，剝蓉

把水煮沸。加入扁豆，無需蓋上鍋蓋，以小火煮20分鐘。放入糙米，再煮20分鐘。把鹽、胡椒和多香粉放入糙米扁豆混合物中。在煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱。放入洋葱，炒至半透明狀態。加入蘑菇和蒜蓉，煮至焦黃色。放入菠菜苗，炒至軟身。將糙米扁豆盛到餐碗內，放上蔬菜，隨即享用。

百里香烤羽衣甘藍番薯

(RR, SS, CC)
6人份

2杯番薯，切粒
1個白洋葱
5杯羽衣甘藍，去莖，撕碎
2湯匙橄欖油
1湯匙紅酒醋
1茶匙百里香
鹽和胡椒調味

預熱焗爐至400°F (205°C)。在碗中拌勻番薯粒和橄欖油。以鹽和胡椒調味，然後平鋪在焗盤上。焗20–25分鐘。放入雪櫃，冷卻至室溫溫度。冷藏期間，在煎鑊中加入餘下的橄欖油，以中火加熱。下洋葱和蒜蓉，炒至金黃色，約15分鐘。拌入羽衣甘藍，煮至菜葉軟身。盛到碗中，再放入雪櫃，冷卻至室溫溫度。當所有食材冷卻後，把番薯、羽衣甘藍、紅酒醋和百里香放入碗中。以鹽和胡椒調味。

托斯卡尼煎時蔬

(SS, CC)
2人份

½杯紅椒，切塊
¼杯翠玉瓜，切塊
½杯芹菜，切粒
¼杯番茄，切粒
½杯洋葱，切塊
1杯菠菜，切碎
1¼杯紅腰豆
½茶匙胡椒
1棵新鮮迷迭香
2茶匙橄欖油

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。放入翠玉瓜、洋葱、芹菜和紅椒，炒10分鐘。拌入番茄粒、紅腰豆和迷迭香，拌炒5分鐘。將菠菜、鹽和胡椒加到翠玉瓜混合物中，拌炒1分鐘，或煮至菠菜軟身。離火，取出並扔掉迷迭香。

純素蔬菜咖喱

(FS, RR, SS, CC, P2)
6人份

1個大翠玉瓜，切塊
1個大洋葱，切塊
3杯椰菜花，切細
2杯四季豆，摘淨後切半
1個中型黃色夏南瓜，切塊
1½杯低糖番茄醬
6杯椰奶
2湯匙咖喱粉
1小扎新鮮羅勒，切碎

在深平底鍋中混合椰奶、番茄醬和咖喱粉。煮沸後調低爐火，繼續熬煮。放入蔬菜，以小火熬煮至所有蔬菜軟身。以新鮮羅勒點綴。



地中海夏日番茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

5個新鮮番茄
5個紅蔥頭，切碎
¼杯橄欖油
⅓杯意大利黑醋

番茄去籽切片，排列在餐碟上。撒上紅蔥頭碎。混合橄欖油和黑醋，打發均勻，然後淋在番茄片上。靜置5分鐘後享用。

蘑菇炒三色椒

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
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

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火熱油，然後下蘑菇，煮至蘑菇開始呈褐色。然後放入紅椒，煮3分鐘。加入鹽、胡椒、蒜蓉和百里香，再煮30秒，然後倒入雞湯。煮至水分蒸發。

椰菜花蓉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1棵椰菜花
1瓣蒜頭，剝蓉
¼茶匙胡椒
1茶匙鹽
¼杯低鈉雞湯

煮或蒸椰菜花至軟身。烤原瓣蒜頭，或炒蒜蓉至軟身。瀝乾椰菜花，加入蒜頭，然後搗成蓉。以鹽、胡椒和雞湯調味。



簡易翠玉瓜船

(CC)
2人份

(若選用無麩質素漢堡，此菜式可成為速效減重計劃食譜)

2個大翠玉瓜
2份素漢堡
¼杯無糖番茄醬
1茶匙橄欖油
2湯匙水牛芝士，刨碎

將烤架放置在烤爐中央，並預熱烤爐至大火。橫向將翠玉瓜切半，刮走籽粒。在翠玉瓜表面抹上橄欖油，並以鹽和胡椒調味。放入烤盤，瓜肉朝上。將素漢堡捏碎，放入翠玉瓜內，撒上芝士碎。烤8分鐘。加熱番茄醬，以匙羹把番茄醬淋在翠玉瓜船上。以新鮮番茜或羅勒點綴。

烤鷹嘴豆蔬菜杯

(CC)
2人份

1罐鷹嘴豆，洗淨瀝乾，或14安士浸泡鷹嘴豆
½個紅洋蔥，切幼絲，當半份切碎
2個羅馬番茄，切片
2瓣蒜頭，切碎或壓碎
1茶匙濃縮菜湯
1個檸檬
少量鹽
2湯匙新鮮芫荽，切碎
2湯匙開心果，壓碎
1湯匙辣味哈里薩 (Harissa) 香料
½杯乾藜麥、小米或印度糙米
2湯匙巴馬臣芝士，刨碎

預熱焗爐至425°F (218°C)。按以下方法煮熟藜麥、小米或糙米。在深底鍋內加熱少量食油，放入洋蔥碎和半份蒜蓉，煮至散發香氣。倒入1杯水和1茶匙濃縮菜湯。煮沸後，放入½杯穀物。蓋上鍋蓋，調至最小火，熬煮15–20分鐘。在碗中混和鷹嘴豆、洋蔥絲和番茄片。淋上牛油果油，拌入哈里薩香料，以少量鹽調味。把混合物鋪在焗盤上，焗20分鐘，或焗至鷹嘴豆爆開。將已烤好的鷹嘴豆倒在熟穀物上，淋上½個鮮檸檬汁。以巴馬臣芝士、新鮮芫荽和開心果碎點綴。

香辣夏季豆沙律

(SS, CC)
8人份

1罐黑豆
1罐眉豆
1個黃椒，切塊
1個青椒，切碎
1個紅椒，切塊
1個墨西哥辣椒，去籽，剝蓉
1茶匙辣醬
2個青檸，榨汁
2湯匙白酒醋

洗淨瀝乾所有豆類。混和所有材料，然後放入雪櫃冷藏至享用。

蒜香檸檬汁烤西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

2棵西蘭花
2茶匙橄欖油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜頭，剝蓉
½個檸檬

預熱焗爐至400°F (205°C)。在碗內拌勻西蘭花和橄欖油，再以鹽、胡椒和蒜蓉調味。將西蘭花平鋪在焗盤上。焗15–20分鐘。享用前灑上檸檬汁。



香焗蘆筍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1扎蘆筍，切走兩端
3湯匙橄欖油
1瓣蒜頭，剝碎
½茶匙胡椒
1湯匙檸檬汁
¼茶匙鹽

預熱焗爐至425°F (218°C)。將所有材料放入密封保鮮袋內，搖勻，讓蘆筍表面沾滿醃料。把蘆筍排放在焗盤上，焗10–15分鐘。灑上檸檬汁。



釀茄子

(CC)
4人份

2個茄子，橫向切半
3個紅番茄，切塊
1個洋蔥，剝碎
1棵芹菜莖，切粒
1個翠玉瓜，切塊
1湯匙松子和南瓜籽
2瓣蒜頭，剝蓉
½杯白車打芝士，刨碎
2茶匙孜然
1湯匙薄荷葉
1茶匙番茜
1茶匙檸檬皮
1茶匙牛至
1湯匙橄欖油

預熱焗爐至350°F (177°C)。連肉刮走茄子籽粒，製成最少½吋厚的茄子殼。撒上鹽和胡椒，放在廚房紙巾上，瓜肉朝下。將茄子肉剝碎。在平底鑊中加入橄欖油，以中小火加熱。放入洋蔥和芹菜，拌炒5分鐘。加入蒜蓉、孜然和牛至，拌炒1分鐘。將爐火調至中大火，放入茄子肉碎和翠玉瓜，再炒3分鐘。加入番茄、松仁、南瓜籽、薄荷、番茜和檸檬皮。洗淨茄子殼，然後印乾。把餡料釀入茄子殼，撒上芝士，放在鋪有烘焗紙的焗盤上，焗30分鐘。

辣烤羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4杯羽衣甘藍，去莖，切碎
1湯匙橄欖油
1茶匙辣椒粉
¼茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。在碗內混和羽衣甘藍和橄欖油，攪拌均勻。撒上香料，拌勻。把羽衣甘藍鋪在烤盤上。烤5分鐘，翻拌後再烤5–8分鐘，直至菜邊微焦。



素食黑豆脆捲餅

(SS, CC)
4人份

1杯黑豆，浸泡或罐裝
1個細紅椒，切粒
1隻細墨西哥波布拉諾 (Poblano) 辣椒，切碎
1個細洋蔥，切塊
1瓣蒜頭，剁蓉
½茶匙胡椒
1茶匙辣椒粉
½茶匙孜然粉
1湯匙牛油果油
4塊沙葛或椰菜花墨西哥薄餅

以平底鍋加熱牛油果油，下洋蔥、紅椒和蒜蓉，炒3分鐘，或炒至材料軟身。在另一隻平底鍋中灑少量牛油果油，炒熟黑豆和香料。然後以叉子將黑豆壓成蓉。拌入炒蔬菜。把墨西哥薄餅平放在焗盤或烘焙紙上，把餡料舀在薄餅上，捲起。在煎鍋中灑少量牛油果油，以中大火加熱，小心將薄餅卷放入鍋中，摺口朝下。將薄餅卷煎至金黃色，輕輕翻轉，將另一邊也煎至金黃色。立即享用。選擇性配料：新鮮莎莎醬、新鮮番茄、牛油果和芫荽碎。

炒雜菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4個大翠玉瓜，切粒
½個中型洋蔥，切絲
2½杯蘑菇，切粒
1個中型番茄，切片
1瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙意大利香料
1湯匙橄欖油

在煎鍋中加入橄欖油，以中火加熱。炒洋蔥2分鐘。拌入翠玉瓜和蘑菇。當翠玉瓜開始軟身，加入番茄、蒜蓉和意大利香料。煮至材料熟透。

南瓜香豆鍋

(SS, CC)
4人份

1杯胡桃南瓜，切粒
1個黃色夏南瓜，切粒
½杯洋蔥，切塊
1½杯翠玉瓜，切粒
2瓣蒜頭
1隻墨西哥辣椒，剁碎
¼杯新鮮芫荽葉
2杯喜愛的豆類
1杯菜湯（可選用雞湯）

除芫荽外，把所有材料放入10吋闊的不黏底煎鑊中，煮沸。然後調低爐火。蓋上鑊蓋，以小火熬煮至所有蔬菜軟身，約7分鐘。享用前拌入芫荽。

香辣冷麵伴烤豆腐

(SS, CC)
8人份

1磅有機硬豆腐
2根蔥
1個紅椒，切塊
½茶匙乾紅辣椒碎
2湯匙中東芝麻醬
2茶匙低鈉豉油
¼杯鮮榨橙汁
1湯匙芝麻油
¼杯新鮮芫荽，切碎
1包黑豆麵

將豆腐切成8片。把砧板放到鋅盤上，再鋪上兩層廚房紙巾。把豆腐平鋪在砧板上，再蓋上一條乾淨抹布，然後放上另一塊砧板，以增加重量（4-5磅）。靜置10分鐘。按包裝上的指示煮熟黑豆麵。瀝乾麵條後盛入碗中，再放雪櫃冷藏。拿出豆腐，平鋪在淺焗盤上。淋上¼杯鮮榨橙汁和低鈉豉油。於溫室內醃浸，期間不時翻轉。在大碗中混和芫荽、芝麻醬、芝麻油和乾紅辣椒碎。混合青蔥、紅椒和熟麵條，攪拌均勻。將豆腐片焗或燒烤至金黃色，每邊烤1-2分鐘。放在熟麵條上享用。

