



gotrim™

# 穩定進步計劃食譜



# 目錄

## 前菜

- 4 車厘茄牛油果醬  
黑豆芒果莎莎  
簡易美式沾醬  
鷹嘴豆蓉  
墨西哥迷你雞肉烤餅  
香烤雜菜  
香辣牛油果乳酪沾醬  
香辣枝豆芫荽沾醬  
烤豆腐脆餅  
火雞肉釀大啡菇

## 沙律

- 6 紅菜頭火箭菜沙律伴紅莓乾  
紅蘿蔔芫荽檸檬沙律  
青瓜羅勒沙律  
茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋  
日式雜菜沙律  
中東風味沙律  
摩洛哥番茄鷹嘴豆雞肉沙律  
大白菜牛油果沙律  
覆盆子雞肉沙律  
清新藜麥蔬菜沙律  
陽光雞肉沙律  
塔布勒藜麥雞肉沙律  
法羅麥米甜薯火箭菜沙律  
西柚藜麥沙律

## 湯、燉菜與香辣菜式

- 9 焗鱈魚柳  
燉牛肉  
黑豆香辣牛肉配芫荽青檸牛油果莎莎  
胡桃南瓜白腰豆湯  
椰菜雜菜湯  
椰菜花湯  
椰菜花大蔥湯伴煙肉  
特色蔬菜燉雞  
香辣雞肉伴蔬菜  
紅扁豆燉雞湯  
雞湯麵  
意式燉海鮮湯  
香辣鄉村蔬菜雜燴  
生薑蘿蔔南瓜湯  
田園雜菜湯  
Lorraine婆婆青豆湯  
豐盛豆湯  
豐盛牛肉湯  
意大利湯配意式烤腸  
Melanie非洲風味香辣蘿蔔湯

- 紅豆大麥燉雞肉腸（慢燉鍋）  
簡易墨西哥烤餅火雞湯  
香辣摩洛哥鷹嘴豆扁豆湯  
泰式椰香蝦湯  
火雞黑豆湯  
雞肉辣豆濃湯

## 甜品、醬汁與調味料

- 14 柑橘香醋  
藜麥布甸  
排毒田園沙律醬  
蛋酒奇亞籽布甸  
自家製蛋黃醬  
蜜糖芥末香醋  
牙買加堅果烤蘋果  
雜莓金寶脆  
香橙茴香醋汁  
香濃士多啤梨沙律醬  
朱古力雪糕

## 雞蛋與早餐食品

- 16 蘆筍大蔥煎蛋餅  
三色椒翠玉瓜奄列  
西蘭花蘑菇奄列  
雞肉蔬菜煎蛋餅  
雞蛋鬆餅配蘑菇紅椒  
無穀物蛋白班戟  
豐盛燕麥杯  
迷你三色椒甜薯煎蛋餅  
藜麥早餐杯  
水波蛋配香菇汁  
美式西南風味甜薯豆腐菠菜炒蛋  
蔬菜奄列配火雞煙肉  
翠玉瓜煎餅

## 牛肉

- 19 亞洲風味薑汁牛肉丸  
生菜牛肉包  
烤牛肉蔬菜串  
希臘肉丸  
希臘牛肉蔬菜卷  
烤西冷牛扒  
翠玉瓜麵配肉丸  
莎莎醬烤西冷牛扒  
三色椒煮牛柳  
鍋燉牛肉  
香烤牛胸腹扒  
釀青椒（慢燉鍋）  
芥末牛肉生菜卷

## 目錄

### 家禽和豬肉

- 22 扁豆煨香雞  
蘋果焗豬扒  
意大利香醋雞腿  
羅勒香烤雞  
百里香胡椒煎雞  
水牛城辣雞肉卷  
意式焗雞  
雞肉沙律三文治  
雞肉沙律南瓜船  
牛肝菌煮雞扒  
摩洛哥橄欖燉雞  
柑橘烤火雞  
鄉村風味豬肋骨  
簡易亞洲風味雞肉生菜包  
薑燒雞鮮蔬麵  
香辣烤雞伴紅椒翠玉瓜串  
香草烤雞  
檸檬蒔蘿雞  
摩洛哥風味焗雞伴蔬菜  
火雞蘑菇漢堡  
堅果咖喱雞  
烤雞胸單片三文治  
花生醬豬肉撈麵  
豬柳伴藏茴香酸菜  
橄欖烤雞伴番茄乾  
烤雞配甜薯蔬菜  
意大利黑醋炒雞肉配藜麥蔬菜  
翠玉瓜番茄松子炒雞肉  
加州雞柳  
西南風味簡易焗雞  
泰式炒雞肉  
火雞肉餅  
火雞腸肉餅

### 海鮮

- 28 香烤比目魚配茄子沙律  
加勒比海風味大蝦  
椰奶腰果炒蝦  
中式椰菜蒸鱸魚  
番茜煮鱈魚配蒸時蔬  
簡易紙包蔬菜魚  
簡易南瓜蒜蓉烤蝦  
簡易蝦仁小炒  
蒜香羅勒鮮蝦炒時蔬  
生薑炒鮮蝦  
香烤左口魚配芒果柑橘醬汁  
香烤三文魚配菠菜鮮茄  
香烤吞拿魚配莎莎醬  
墨西哥風味焗海鮮

- 吞拿魚沙律塔  
意大利番茄醬蜆肉意粉  
三文魚香草意粉  
帶子意粉  
蒔蘿阿拉斯加鱈魚  
簡易鮮蝦蔬菜意粉  
甜辣香橙三文魚  
香檸紅鯛魚伴蘑菇

### 蔬菜與蔬菜伴碟

- 32 蘆筍紅椒配意大利黑醋  
番茄濃醬西蘭花  
香烤金絲南瓜意粉  
意大利黑醋炒羽衣甘藍  
西班牙燴椰菜花「飯」  
香辣冷麵伴烤豆腐  
秋葵伴番茄  
咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆  
清新夏日蔬菜雜燴  
田園雜菜包  
蒜香羽衣甘藍  
杏仁伴四季豆  
香烤意大利雜菜  
烤蔬菜豆腐串  
香草雜菜燴扁豆  
扁豆糙米飯配菠菜蘑菇洋葱  
椰菜花蓉  
地中海夏日番茄  
蘑菇炒三色椒  
香焗蘆筍  
大啡菇「漢堡扒」  
芝麻豉油烤西蘭花  
蒜香檸檬汁烤西蘭花  
蔬菜杯配烤鷹嘴豆  
蒜炒椰菜白菜苗  
炒雜菜  
南瓜香豆鍋  
辣烤蔬菜串  
香辣豆角沙律  
簡易翠玉瓜船  
辣烤羽衣甘藍  
亞洲風味清蒸四季豆  
釀茄子  
墨西哥天貝蛋餅  
百里香烤羽衣甘藍番薯  
托斯卡尼煎時蔬  
素墨西哥粟米卷  
純素蔬菜咖喱  
大麥青豆翠玉瓜蘑菇沙律配意大利黑醋

# 前菜



## 車厘茄牛油果醬

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個檸檬  
3-4個中型牛油果，切粒  
½杯洋蔥，切碎  
1隻墨西哥辣椒，切碎（刮囊去籽以減少辣度）  
1瓣蒜頭，剁蓉  
½杯車厘茄  
¼杯芫荽，剁碎  
少量鹽

在中型碗內榨出檸檬汁。牛油果去核、去皮、切粒。將牛油果粒放到檸檬汁中並壓成蓉，保留部分牛油果粒以增加沾醬口感。加入車厘茄、洋蔥、蒜頭、芫荽和墨西哥辣椒，拌勻。蓋上保鮮紙，讓保鮮紙緊貼牛油果醬表面。冷藏數小時後食用，或立即享用。

## 黑豆芒果莎莎

(SS, CC)  
6人份

1個細青椒或橙椒，切塊  
¼杯紅洋蔥，剁碎  
1個芒果，切粒  
1個檸檬，榨汁  
1罐黑豆  
3個中型番茄，切碎或切粒  
¼杯新鮮芫荽或番茜，切碎  
½茶匙鹽

黑豆洗淨瀝乾。把所有材料倒入碗中拌勻，最後加入鹽和檸檬汁。冷藏後享用。



## 簡易美式沾醬

(RR, SS, CC)  
4人份

15安士黑豆  
2湯匙水  
½茶匙紅辣椒粉  
¼茶匙孜然  
1杯素芝士 / 非乳製品替代芝士碎  
½杯青椒，切塊  
1個牛油果  
1個細番茄，切碎  
½杯蔥，切粒  
4安士卡拉馬塔 (Kalamata) 橄欖，切片

在中型平底鍋中加入黑豆、水、辣椒粉和孜然，煮熟材料，約5分鐘。將黑豆鋪在9x13吋的餐碟上。撒一層芝士。然後逐層放上青椒、番茄粒和牛油果。最後撒上蔥和橄欖。

## 鷹嘴豆蓉

(SS, CC)  
6人份

1½杯鷹嘴豆（水浸或罐裝）  
4湯匙芝麻醬  
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，攪拌至綿滑。將鷹嘴豆蓉儲存在密封容器中，可保存最多兩星期。



## 墨西哥迷你雞肉烤餅

(SS, CC)  
6人份

8安士雞胸，煮熟，切絲  
½杯紅椒，切絲  
½杯紅洋蔥，切絲  
1隻墨西哥辣椒，切絲  
6片沙葛或椰菜花墨西哥薄餅  
1個青檸，榨汁  
½湯匙鹽  
2茶匙西南混合香料  
1湯匙牛油果油  
1杯新鮮莎莎醬

預熱焗爐至425°F (218°C)。在煎鑊中掃上食油，加入洋蔥、紅椒和墨西哥辣椒。調至大火，偶爾兜炒，直至將蔬菜煮至微焦，約3分鐘。加入雞絲、青檸汁、牛油果油和鹽，拌勻。在薄餅一面掃上食油，然後對疊。切成四等份，將切成三角形的薄餅放入鬆餅模中，掃有食油的餅面朝下。焗至餅邊酥脆，約7分鐘。在每個薄餅碗中舀入一匙滿餡料。最後淋上莎莎醬。

## 香烤雜菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個洋蔥，切塊  
1磅四季豆，摘去兩端  
1個細橡子南瓜，切粒  
1個細黃色夏南瓜，切厚片  
3個大紅蘿蔔，切片  
1-2湯匙牛油果油  
½茶匙蒜粉  
1茶匙紅辣椒粉  
鹽和胡椒

預熱焗爐至425°F (218°C)。洗淨所有材料備用。在大碗中混合所有蔬菜，倒入牛油果油，拌勻，讓材料輕掛牛油果油。加入香料粉，再次拌勻。將蔬菜混合物平鋪在大焗盤上，焗12-15分鐘。配以喜愛的瘦蛋白享用。

## 香辣牛油果乳酪沾醬

(RR, SS, CC)  
8人份

¾杯原味、非乳製乳酪（椰子或大豆）  
3個熟牛油果  
2湯匙紅洋蔥  
1隻墨西哥辣椒，剝碎（去籽以減少辣度）  
1瓣蒜頭，剝蓉  
3湯匙芫荽，切碎  
½湯匙鹽  
1湯匙孜然  
1安士青檸汁

在碗中混和所有材料，即可享用。

## 香辣枝豆芫荽沾醬

(RR, SS, CC)  
8人份

2½杯毛豆，去殼  
8安士原味、非乳製乳酪（椰子或大豆）  
1杯芫荽葉  
1個紅椒，切塊  
1湯匙橄欖油蛋黃醬  
3根蔥，除去頭尾蔥段  
2安士青檸汁  
1湯匙橄欖油  
¼湯匙黑胡椒  
2湯匙紅酒醋

將所有液狀材料放入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。加入餘下蔬菜，略略攪拌，以保留口感。

## 烤豆腐脆餅

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1件硬豆腐（硬度5 / 6）  
1-2湯匙牛油果油  
鹽  
紅辣椒粉  
意大利混合調味料（或任何喜愛的香料）

預熱焗爐至425°F (218°C)。將硬豆腐切成薄片。把豆腐片放在抹上食油的焗盤上。在豆腐表面薄薄掃一層牛油果油，撒上海鹽、紅辣椒粉和意大利混合調味料。焗15-17分鐘。拿出焗盤，將豆腐反轉。再焗3分鐘，焗至豆腐表面呈金黃色。

## 火雞肉釀大啡菇

(SS, CC)  
3人份

3個大啡菇  
1磅火雞肉碎  
½個細洋蔥，切塊  
2瓣蒜頭，剝蓉  
1茶匙鹽  
½茶匙乾紅辣椒碎  
½茶匙黑胡椒  
¼杯菜湯  
1湯匙牛油果油  
½杯營養酵母（巴馬臣芝士的最佳替代品）  
2湯匙新鮮番茜，切碎

預熱焗爐至395°F (202°C)。洗淨大啡菇備用。將大啡菇放在鋪有錫紙的焗盤上，掃上牛油果油。在煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱。下洋蔥和蒜蓉，煮5分鐘。加入乾紅辣椒碎、火雞肉碎、鹽和菜湯，拌煮。將火雞肉煮至熟透。以慢火熬煮至水分只剩一半。將火雞肉碎舀到大啡菇中，撒上黑胡椒。放入焗爐，焗10-12分鐘。在大啡菇上撒1湯匙營養酵母後享用。



# 沙律



## 紅菜頭火箭菜沙律伴紅莓乾

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1罐片裝紅菜頭，瀝乾，或新鮮紅菜頭，煮熟  
8杯火箭菜  
¼杯無添加糖紅莓乾  
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

在小碗中混和紅莓和¼杯滾水。放一旁備用。

沙律醬：在碗中加入橄欖油、黑醋、鹽和胡椒，打發1分鐘。

在大碗內加入火箭菜和半份醬汁，然後分到個別碗中。紅菜頭切粒，放在火箭菜上。淋上餘下的醬汁。瀝乾紅莓，撒在每份沙律上享用。

## 紅蘿蔔茼蒿檸檬沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

3個大紅蘿蔔  
2棵蔥  
2湯匙新鮮茼蒿，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。除去蔥白及蔥尾部分綠色蔥段，中段切碎。將紅蘿蔔絲放入碗內，加入蔥粒、茼蒿、青檸汁和鹽，拌勻。撒上胡椒後享用。可按個人喜好，加入花生碎點綴。

## 青瓜羅勒沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

3個大青瓜，切片  
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，剁碎  
1湯匙特級初榨橄欖油  
2½茶匙法式芥末醬  
½茶匙鹽  
2湯匙意大利黑醋

在碗內放入青瓜片和洋蔥絲。混合羅勒和其他材料，然後倒進到青瓜和洋蔥的碗內，輕輕攪拌。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、鹽和胡椒放入小碗內，打發約1分鐘。加入茴香片和紅菊苣，倒入醋汁，拌勻。放在生菜葉上享用。

## 日式雜菜沙律

(RR, SS, CC)  
2人份

2杯椰菜，切絲  
¼杯小白蘿蔔，切片  
¼杯小紅蘿蔔，切片  
¼杯青瓜，切塊  
¼杯豆芽  
¼杯紅蘿蔔，斜切成薄片  
½湯匙芝麻  
1湯匙有機葵花籽，洗淨

沙律醬  
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

將沙律醬材料放入玻璃瓶或密封容器中，搖晃均勻。

在碗中混合所有蔬菜、芝麻和葵花籽，淋上沙律醬，拌勻。





## 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（水浸或罐裝）  
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  
¾杯橄欖油  
新鮮菠菜苗  
¼茶匙蒜粉

在餐碗內混合紅酒醋、橄欖油、芥末粉、蒜粉、檸檬汁和胡椒，打發均勻。加入鷹嘴豆、番茄、青瓜、青椒、小蘿蔔、蔥粒和番茜。拌勻後冷藏2-4小時。加入檸檬汁到沙律醬，配搭菠菜苗享用。

## 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湯匙紅甜辣椒粉  
1湯匙橄欖油  
6杯火箭菜

將鷹嘴豆洗淨瀝乾。倒入鍋中，加入橄欖油、孜然、辣椒粉、檸檬皮和洋蔥。加熱攪拌2-3分鐘，直至混合物在鍋中發出滋滋響並散發香氣。離火，靜置冷卻5-10分鐘。加入檸檬汁混合，然後倒入大碗中，加入一口大小的雞肉粒及車厘茄。攪拌均勻。鋪在火箭菜上享用。

## 大白菜牛油果沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)  
1人份

2杯大白菜，切絲或切碎  
1個熟牛油果  
½杯豆芽  
1根蔥  
1隻墨西哥辣椒，剁碎  
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  
½茶匙薑蓉  
¼茶匙辣椒粉  
鹽和胡椒調味

將大白菜放入大碗。除去蔥白和蔥尾部分綠色蔥段，中段剁碎。摘去墨西哥辣椒蒂，垂直切開，刮走囊籽，剁碎。把蔥粒、墨西哥辣椒碎和豆芽放入大白菜的碗中，拌勻。將豉油、芝麻油、薑蓉、蜜糖、辣椒粉、鹽和胡椒放入碗中，打發至完全混合。倒在大白菜上。加入牛油果片，輕輕攪拌。

## 覆盆子雞肉沙律

(RR, SS, 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

沙律醬：可徒手混和或以攪拌機攪拌  
1杯覆盆子，壓爛  
1湯匙蜜糖  
1湯匙紅酒醋  
1杯原味、非乳製品希臘乳酪

將其他食材混合，淋上沙律醬即可享用。

## 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，切成小塊  
1個細黃椒，切成小塊  
½杯急凍青豆，解凍  
1杯車厘茄，切半  
2湯匙紅洋蔥，剁碎

沙律醬：  
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，剁碎  
少量海鹽和胡椒

將所有沙律醬材料放入有蓋容器中，搖勻。

趁藜麥還是暖熱時，放在盛有羽衣甘藍和紅洋蔥的大碗中，混和均勻。把大碗放進雪櫃，冷藏最少一個小時。將沙律醬和所有食材攪拌均勻。以新鮮芫荽裝飾，即可享用。

## 陽光雞肉沙律

(RR, SS, CC)  
2人份

2件雞胸  
½杯紅桔（或自選柑橘類水果）  
1個奇異果  
1棵芹菜莖，切粒  
½茶匙紅桔皮  
2湯匙橄欖油蛋黃醬  
2湯匙腰果  
4—6塊生菜葉

在小碗內混合蛋黃醬、紅桔和紅桔皮。加入烤雞粒、奇異果和芹菜粒，拌勻。密封後冷藏2小時。舀在生菜葉上，再放上腰果享用。

## 塔布勒藜麥雞肉沙律

(SS, CC)  
1人份

1件雞胸，煮熟，切片  
½杯熟藜麥  
¼杯青瓜片  
¼個中型番茄，切粒  
½杯檸檬汁  
½茶匙橄欖油  
2½湯匙番茜  
1½杯薄荷葉碎

將藜麥放入碗內，加入番茄、青瓜、番茜和薄荷，攪拌均勻。將檸檬汁、橄欖油和胡椒倒入玻璃瓶，搖勻。然後倒於藜麥混合物上。拌勻，配以熟雞肉片享用。

## 法羅麥米甜薯火箭菜沙律

(SS, CC)  
2人份

1杯法羅麥米  
1個中型甜薯  
¼杯生核桃  
新鮮火箭菜，洗淨  
2湯匙意大利黑醋  
1湯匙特級初榨橄欖油  
鹽和胡椒

預熱焗爐至425°F (218°C)。將法羅麥米煮熟備用。將甜薯切成小粒，淋上橄欖油、鹽和胡椒，攪拌均勻。把甜薯粒放在焗盤上，焗12分鐘。在大碗內混合火箭菜、煮熟的法羅麥米、微熟甜薯粒和核桃。加入意大利黑醋和橄欖油，拌勻後立即享用。



## 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，切碎  
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

按包裝上的指示烹煮藜麥。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，在大碗內混合菠菜和紅洋蔥。切去西柚的頂部和底部，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，並切去所有白色果衣。將已去皮的西柚放於碗內，由中間開始瓣開，去膜並取出果肉。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。第三個西柚只取出其¼果肉，剩餘的榨汁到碗內。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，撒少量鹽，搖勻，直至醬汁乳化。將約¾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，於每碟加入¼份藜麥和西柚果粒，輕輕拌勻。撒上葵花籽。淋上剩餘的醬汁，即可享用。

# 湯、燉菜與香辣菜式

## 焗鱈魚柳

(RR, SS, CC)  
4人份

4塊鱈魚柳（或喜愛的白魚柳）  
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（或一大撮新鮮羅勒，切碎）  
鹽和胡椒調味

預熱焗爐至375°F（190°C）。在9x13的焗盤中噴上食油。把魚柳放在焗盤上，撒上檸檬汁。在魚柳之間放上紅蘿蔔和甜薯，以鹽、胡椒和羅勒調味。蓋上錫紙，焗1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  
¼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  
¼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，切碎  
1個大洋葱，切塊  
2-3杯喜愛的燉蔬菜（如紅蘿蔔或彩椒）

以大鍋加熱橄欖油，將牛肉煮至褐色。取出牛肉，保留湯汁。將洋葱和蒜蓉加到肉汁鍋中，兜炒至洋葱呈褐色。加入茄膏，拌炒1分鐘。倒入牛肉湯，煮沸，將牛肉放回鍋中。加入百里香、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，以鹽和胡椒調味。

## 黑豆香辣牛肉配芫荽牛油果青檸莎莎

(RR, 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），切粒  
1茶匙芫荽，切碎  
2個白洋葱，切塊  
2個中型番茄，切塊  
2個牛油果  
1罐黑豆，瀝乾，洗淨  
1罐黑豆，不需瀝水  
2杯低鈉牛肉湯  
½杯青檸汁  
1湯匙特級初榨橄欖油

以鹽和胡椒為瀝乾水的黑豆調味。將黑豆連水、番茄粒和奇波雷煙燻辣椒放入攪拌機，攪拌約2分鐘，直至醬汁綿滑。以厚底湯鍋加熱1-2茶匙橄欖油。將牛肉煮至褐色後拿出，然後切成小粒。牛肉粒放一旁備用。將剩下的橄欖油和半份洋葱（約1杯）放到平底鑊。收細爐火，將洋葱煮至軟身，而未轉為褐色。加入所有辣椒粉，然後倒入牛肉湯、牛肉粒、黑豆蓉、瀝乾的黑豆和番茄膏。熬煮30分鐘。

熬煮期間，將牛油果切開，並將果肉放到膠碗中，加入¼杯青檸汁。將剩餘的半份洋葱（約1杯）和半份芫荽（½茶匙）加入牛油果青檸汁中，攪拌均勻。享用前，拌入剩餘的半份芫荽和¼杯青檸汁，再煮5分鐘。每份黑豆牛肉配以牛油果莎莎醬，趁熱食用。

## 胡桃南瓜白腰豆湯

(SS, CC)  
4人份

1杯白腰豆，如選用罐裝白腰豆需洗淨瀝乾  
1杯洋葱，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。下洋葱，煮3分鐘。加入南瓜、孜然和鹽，煮3分鐘，期間不時兜炒。加入菜湯，煮沸；轉小火熬煮直至南瓜軟身，約15分鐘。拌入白腰豆和蘋果醋。以攪拌機將食材攪伴至濃稠綿滑。以鹽和胡椒調味。



## 椰菜雜菜湯

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
3人份

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

在鍋內混和四季豆、洋蔥、紅蘿蔔、香料和菜湯，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，並呈鮮亮顏色。立即享用。

## 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，切粒  
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

以平底鍋加熱橄欖油。下洋蔥、蒜片和蘋果粒，煮至軟身。加入其餘食材，兜炒2分鐘。倒入4杯水，煮沸。收細爐火，熬煮15–20分鐘或煮至椰菜花軟身。靜置冷卻10分鐘。放入攪拌機攪拌成濃湯，倒回鍋內。以鹽與胡椒調味。享用前以香茜或檸檬皮裝飾。

## 椰菜花大蔥湯伴煙肉

(RR, SS, CC)  
8–10人份

2根大蔥  
1個椰菜花  
低鈉雞湯  
2瓣蒜頭，剁蓉  
鹽和胡椒  
½包不經醃製有機煙肉或火雞煙肉

以中大火加熱不黏底大煎鑊，加入食油、洋蔥、蒜蓉、½茶匙胡椒和½茶匙鹽，兜炒約6分鐘。避免將食材炒至褐色。兜炒期間，將雞湯和水倒入大鍋。蓋上鍋蓋，煮沸。雞湯煮沸後，加入炒過的洋蔥混合物、大蔥、剩餘的胡椒和鹽。蓋上鍋蓋，熬煮25分鐘，直至蔬菜非常軟身。離火，伴以煙肉享用。

## 特色蔬菜燉雞

(RR, SS, CC)  
4人份

4隻雞腿  
1個西班牙洋蔥，切塊  
¼杯西班牙綠橄欖釀辣椒  
¼杯急凍青豆  
1個大甜薯，去皮，切成小粒  
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  
1湯匙橄欖油

在鑊中加入橄欖油，以中火加熱。在雞腿表面抹上鹽和辣椒粉，放入平底鑊，煎至褐色。不要煎至全熟。隔走雞腿上的雞油。除橄欖和青豆外，放入所有蔬菜。倒入番茄醬和蒜蓉，以小火熬煮約25分鐘。加入橄欖和青豆，再煮5分鐘。

## 香辣雞肉伴蔬菜

(SS, CC)  
6人份

4件雞胸，切粒  
1½杯青椒，切塊  
½杯紅椒，切塊  
½杯芹菜，切粒  
½杯西蘭花，切細  
½杯紅蘿蔔，切細  
3湯匙辣椒粉  
3¼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

在大湯鍋內掃上橄欖油，以中火炒青椒、芹菜、紅蘿蔔、西蘭花和雞肉粒。將雞肉煮至表面呈白色（內裡仍然呈粉紅色）。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，按喜好添加辣椒粉。



## 紅扁豆燉雞湯

(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  
½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

在厚底湯鍋中加入橄欖油，以中火加熱，下洋蔥、紅椒和芹菜，兜炒2分鐘。加入蒜蓉和雞粒，兜炒5分鐘，或煮至雞肉全熟。拌入紅扁豆，倒入菜湯，湯要蓋過扁豆。煮沸後，收細爐火，熬煮40分鐘，或煮至扁豆軟身。

## 雞湯麵

(SS, CC)  
4人份

3件雞胸  
3棵芹菜莖，切粒  
2杯紅蘿蔔，切片  
1杯洋蔥，切碎  
2安士粉葛意粉  
2瓣蒜頭，剝蓉  
½杯檸檬汁  
⅓茶匙胡椒  
4茶匙新鮮百里香  
4安士新鮮番茜  
2安士凍水  
4½杯雞湯

把雞肉、水、紅蘿蔔、芹菜、洋蔥、蒜蓉和百里香放入大湯鍋，煮沸。收細爐火，熬煮20–25分鐘。取出雞肉。把雞肉撕開，放一旁備用。以鹽和胡椒為湯汁調味，加入意粉和雞絲。將湯汁煮滾，收細爐火煮至意粉全熟。加入檸檬汁和番茜後享用。

## 意式燉海鮮湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6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，刷洗乾淨並拔走鬚絲  
½磅鱈魚或鮫鱈魚  
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：添加蜆、帶子、酸豆或其他喜愛的食材，或以其他食材替代。

在湯鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥和蒜蓉，煮至洋蔥軟身，約5分鐘。加入茴香片，煮2–3分鐘。拌入番茄粒、湯、蜆汁、羅勒、紅辣椒碎和¼杯番茜，煮沸。收細爐火，熬煮15分鐘。加入青口、大蝦、鱈魚或鮫鱈魚。蓋上鍋蓋，煮約5分鐘，直至青口開口，大蝦、魚肉和帶子肉質變得結實。拌入剩餘的番茜碎及酸豆。

## 香辣鄉村蔬菜雜燴

(RR, SS, CC)  
4人份

1個細茄子，去皮切細  
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，剝蓉（選擇性）  
2茶匙普羅旺斯香草  
1茶匙鹽  
½茶匙黑胡椒

把所有材料放入慢燉鍋，以小火燉煮4–6小時。如選用湯鍋烹煮，則以中大火煮沸材料後，再以小火熬煮30分鐘。



## 生薑蘿蔔南瓜湯

(RR, SS, CC)  
4人份

1杯胡桃南瓜，切粒  
4個紅蘿蔔，切塊  
1個洋蔥，切塊  
2杯菜湯  
1瓣蒜頭，剝蓉  
1個蘋果，切塊  
3湯匙鮮薑  
2棵蔥，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，將紅蘿蔔和洋蔥炒至軟身。加入蒜、薑、南瓜和蘋果。爆香材料。倒入菜湯和鹽。收細至中小火，蓋上鍋蓋，熬煮15分鐘，或煮至蔬菜軟身。離火，倒入椰奶，拌勻。將食材倒入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。撒上蔥粒裝飾。

## 田園雜菜湯

(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，摘去兩端，中段切粒  
½杯洋蔥，切碎  
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

在鍋中混合所有食材，熬煮20–25分鐘。蔬菜煮至軟身，但顏色仍保持鮮亮。立刻享用。



## Lorraine婆婆青豆湯

(RR, SS, CC)  
4人份

16安士乾去皮青豆  
1條連肉豬腿骨  
1個洋蔥，切塊  
1杯芹菜粒、紅蘿蔔粒或芹菜紅蘿蔔粒  
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，然後放入荷蘭鍋。注入約2吋高清水。水要蓋過青豆。煮沸2分鐘。關火，蓋上鍋蓋焗1—2小時。然後打開鍋蓋，瀝乾青豆，倒回荷蘭鍋中。加入¼加侖雞湯和¼加侖清水。放入豬腿骨和調味料。煮沸後調低爐火，熬煮約2小時。取出豬腿骨。從豬骨上切出豬肉。將豬肉切粒，放回湯汁中。扔掉豬骨。加入紅蘿蔔和芹菜，熬煮1小時，或將湯汁煮至理想濃稠度。

## 豐盛豆湯

(SS, CC)  
8人份

1磅白腰豆  
¼安士番茜  
6杯低鈉菜湯或雞湯  
1湯匙乾月桂葉碎  
2杯芹菜粒  
1個大洋葱  
¼杯番茄膏  
½茶匙胡椒  
4杯水  
½茶匙鹽

將白腰豆浸在2吋高的清水中，浸泡過夜。在大湯鍋中加入瀝乾水的白腰豆、湯、水、洋葱、芹菜和月桂葉。煮沸後調低爐火，熬煮約1小時，期間鍋蓋無需蓋實，煮至白腰豆幾乎完全軟身。拌入番茄膏和鹽。繼續熬煮，鍋蓋無需蓋實，煮至白腰豆熟透，約30—45分鐘。將約半份白腰豆混合物放入攪拌機，攪拌成蓉。在豆湯中加入番茜和胡椒，慢火熬煮。以鹽調味。

## 豐盛牛肉湯

(SS, CC)  
9人份

1½磅牛肩肉，除去肥肉  
10安士罐裝青辣椒番茄粒  
1罐腰豆，洗淨瀝乾  
2個中型青椒，切塊  
2個大洋葱，切塊  
2安士低鈉番茄汁  
1湯匙奇波雷 (Chipotle) 辣椒粉  
1茶匙牛至  
1茶匙孜然

將牛肉切成½吋大小的牛肉粒。把所有食材放入一個1.5加侖容量的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋，小火燉9—10小時，或大煮4.5—5小時。



## 意大利湯配意式烤腸

(SS, CC)  
6人份

5條意大利香腸 (雞肉腸或火雞肉腸)  
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湯匙蒜蓉  
1茶匙牛至  
2湯匙牛油果油

預熱焗爐至400°F (205°C)，在焗盤上掃一層薄牛油果油。放香腸，焗40分鐘至腸衣微微變硬並呈褐色。焗香腸期間，以厚底湯鍋加熱橄欖油，炒香洋葱，約5分鐘，炒至洋葱軟身及開始變色。加入牛至、茴香粉和蒜蓉，兜炒2—3分鐘。倒入番茄粒連水、雞湯、番茄膏、鷹嘴豆和扁豆。熬煮40—60分鐘，直至扁豆軟身並微微裂開。香腸冷卻後，直向切成一半，再切片。把腸粒放入湯中。在焗盤中注入1杯清水，刮出焗盤底部的焦脆粒，放入湯中。熬煮30分鐘。拌入羅勒，再煮2分鐘。

## Melanie非洲風味香辣蘿蔔湯

(RR, SS, CC)  
4—6人份

1個黃洋葱，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) 辣椒粉  
1湯匙有機花生醬

將洋葱、蒜頭和紅蘿蔔放入大深平底鍋中，倒入雞湯，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。蔬菜煮至軟身後，離火。把蔬菜連湯放入攪拌機，拌入1湯匙花生醬，攪拌至濃稠綿滑。倒入另一個大平底鍋或容器中。(若使用小型攪拌機，可能需要分開數次攪拌)。撒上海鮮粉點綴。

## 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

將罐裝紅腰豆洗淨瀝乾 (或將新鮮紅腰豆置於水中浸泡過夜)。在大慢燉鍋中混合所有材料，蓋上鍋蓋，慢火燉煮8小時。

## 簡易墨西哥烤餅火雞湯

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

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

在鍋中混和莎莎醬和雞湯，煮沸。拌入火雞肉粒、洋蔥和翠玉瓜，煮至熟透。以青檸角配搭火雞湯，撒上茺荳碎後享用。

## 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，水浸或罐裝  
1個大紅洋蔥，切塊  
14安士意大利番茄  
3瓣蒜頭，壓碎  
1吋厚新鮮生薑，磨成蓉  
2茶匙孜然  
½茶匙辣椒粉  
½茶匙番紅花  
4杯菜湯  
1湯匙橄欖油

將番紅花放入¼杯清水中浸泡，放一旁備用。在深平底鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下蒜頭及洋蔥，兜炒6—7分鐘。加入薑蓉、茺荳、孜然和辣椒粉，拌炒1分鐘。倒入番紅花連水、番茄、菜湯、扁豆和4杯水。蓋上鍋蓋，煮沸。拿開鍋蓋，以小火熬煮30分鐘。放入鷹嘴豆，再煮10分鐘。離火，拌入茺荳和番茜。

## 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杯蔥粒  
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。加入椰奶、蘑菇、紅椒粒和蜜糖豆，收細爐火，煮2分鐘。放入蝦，再煮2—3分鐘至蝦肉熟透。加入青檸汁。撒上蔥花裝飾。

## 火雞黑豆湯

(SS, CC)  
4人份

4片火雞煙肉，切細  
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。以大平底鍋加熱橄欖油，下洋蔥、蒜蓉和火雞煙肉。將洋蔥煮至軟身和煙肉熟透。加入孜然籽，煮30秒，或煮至散發出香味。放入紅蘿蔔、甜薯、月桂葉、雞湯和黑豆。煮沸後蓋上鍋蓋，以小火熬煮1小時，或煮至黑豆和蔬菜軟身。取出月桂葉。待菜湯稍涼，倒入攪拌機攪拌至濃稠綿滑。以黑胡椒調味。

## 雞肉辣豆濃湯

(RR, SS, CC)  
4—6人份

4件無骨去皮雞胸  
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

將雞胸和雞湯放入湯鍋，以小火烹煮至雞肉軟身，約15分鐘。把雞胸放在碟子上，用兩隻叉子將雞肉撕開。將雞絲放回湯鍋內。加入洋蔥、蒜蓉、白腰豆、青辣椒、所有調味料和香料。以小火熬煮約20分鐘。隨即享用。



# 甜品、醬汁與調味料



於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。

## 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

在有蓋大玻璃瓶中混和白醋和果汁。倒入橄欖油，打發均勻。以鹽和胡椒調味。

## 藜麥布甸

(RR, SS, CC)  
6人份

1個石榴，去籽  
¼杯藜麥  
2杯代乳製品  
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

在深平底鍋中加入藜麥和1½杯水，以大火煮沸。蓋上鍋蓋，以小火煮15分鐘，直至藜麥軟身並吸滿水分。以攪拌機將奶、香蕉和甜味劑攪拌至綿滑。將香蕉奶倒入藜麥鍋中。以中火加熱，將香蕉奶煮至濃稠綿滑，煮5-10分鐘。拌入蜜糖、石榴粒和雲呢拿精油。



## 排毒田園沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
約2杯份量  
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、或自選香草）

將所有食材放入攪拌機，攪拌1分鐘。放進密封有蓋容器內，可於雪櫃保存1星期。

## 蛋酒奇亞籽布甸

(RR, SS, CC)  
4人份

½茶匙罌粟精油  
½茶匙肉豆蔻  
½茶匙肉桂粉  
1杯代乳製品  
2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味  
½杯奇亞籽

在中型碗中混合所有材料，打發均勻。將混合物倒入布甸模中，可按個人喜好添加肉豆蔻以作點綴。放入雪櫃冷藏，直至布甸凝固。

## 自家製蛋黃醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1½杯份量  
每份食用份量為1湯匙

¼杯特級初榨橄欖油  
1隻大雞蛋  
½茶匙芥末粉  
½茶匙鹽  
半個檸檬，榨汁

將¼杯橄欖油、雞蛋、芥末粉和鹽放入攪拌機，攪拌均勻。攪拌時，緩緩倒入剩餘的橄欖油，攪拌至蛋黃醬完全乳化。加入檸檬汁，再以低速攪拌。

## 蜜糖芥末香醋

(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

將所有醬料放入玻璃瓶中，徹底搖勻。

## 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湯匙山核桃，切碎  
4茶匙蒜酒精油  
1湯匙肉桂粉

將所有蘋果去芯。用刀在蘋果表面削一條橫線，預留空間讓蘋果膨脹。把蘋果放在焗盤上，以水果粒和堅果碎鋪滿焗盤。在每個蘋果表面各淋上1茶匙蒜酒精油，然後撒上大量肉桂粉。以380°F (194°C) 焗45分鐘，或焗至蘋果軟身。

## 雜莓金寶脆

(SS, CC)  
2人份

½安士肉桂粉  
⅓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杯車厘子，去核（可選用藍莓或黑莓）  
1杯急凍波森莓  
¾杯藜麥，煮熟

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，或直至莓果軟身。在大平底煎鑊中放入藜麥和杏仁碎，以中火將材料煮至微熱及金黃酥脆。將水果混合物倒進餐碗中，撒上藜麥杏仁脆。

## 香橙茴香醋汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

⅓茶匙大茴香籽  
2湯匙橙汁  
1湯匙橄欖油  
⅓茶匙孜然  
⅓湯匙鹽

使用磨盅和杵將大茴香籽搗碎。混合所有材料，打發約1分鐘。

## 香濃士多啤梨沙律醬

(RR, SS, CC)

5-6粒士多啤梨，壓成蓉  
2湯匙芝麻  
1湯匙噏汁  
½茶匙紅辣椒粉  
1½湯匙橄欖油  
1湯匙意大利黑醋

在碗內混和所有材料，人手打發或以攪拌機低速攪拌。

## 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，洗淨備用  
1湯匙有機花生醬  
2匙朱古力味高纖維蛋白營養飲品  
2湯匙黑朱古力粉

小貼士：在準備晚餐前製作此雪糕，作為餐後甜品。

除高纖維蛋白營養飲品和朱古力粉外，把其他食材放入攪拌機，以低速攪拌。攪拌時，逐少加入高纖維蛋白營養飲品和朱古力粉。攪拌至幼滑，倒入容器中，放冰櫃冷藏1-2小時。挖成雪糕球，裝飾後享用。



# 雞蛋與早餐食品



## 蘆筍大蔥煎蛋餅

(RR, SS, 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  
1/6茶匙黑胡椒  
1茶匙鹽  
6隻大雞蛋  
1湯匙牛油果油  
4湯匙營養酵母（巴馬臣士芝的絕佳替代品）

預熱烤爐，放入烤架，烤架應與爐火相距6吋。在大碗中加入雞蛋和胡椒，略略打發雞蛋，放一旁備用。在適用烤焗的平底鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。放入大蔥，煮1分鐘，偶爾兜炒。加入蘆筍，兜炒3分鐘，或炒至蘆筍幾乎完全熟透。加入菠菜，以鹽和胡椒調味。當菠菜煮至完全軟身時，把蔬菜均勻鋪平鑊底，再倒入蛋漿，搖動平底鑊，使蛋漿完全覆蓋蔬菜。當鑊邊的蛋漿開始脫離鑊邊時，關火。把平底鑊放入烤爐，烤至蛋餅呈金黃色以及蛋漿完全熟透，約5分鐘。立即上碟，撒上營養酵母。切片後食用。



## 三色椒翠玉瓜奄列

(RR, SS, CC)  
2人份

黃椒及紅椒各1/2杯，切細塊  
1/2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。下三色椒、翠玉瓜絲和蒜蓉，煮至蔬菜微微軟身。打發雞蛋，將蛋漿倒入鑊中，煮5-7分鐘，沿鑊邊鏟起蔬菜，讓蛋漿流向鑊底。撒上芫荽。



## 西蘭花蘑菇奄列

(RR, SS, CC)  
2人份

1湯匙特級初榨橄欖油  
3/4杯西蘭花，切細  
1/2杯新鮮舞茸菇或自選蘑菇，切粒  
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，或煮至蔬菜微微軟身。將蔬菜放入碗中，拌入番茜和調味料。在碗中加入雞蛋和2湯匙水，用叉子打發。在煎鑊中加入1茶匙橄欖油，以中火加熱。倒入半份蛋漿，煮3分鐘，或煮至蛋漿快將凝固時，用叉子將煮熟的蛋從鑊邊拉起，讓未煮熟的蛋漿流向鑊邊。把半份西蘭花菇粒混合物放在奄列的半邊，將另一半翻起對摺。小心鏟起奄列，放一旁備用。重複以上步驟製作餘下的蛋漿及餡料。將牛油果、番茄和蔥粒拌勻，伴以奄列享用。

## 雞肉蔬菜煎蛋餅

(RR, SS, CC)  
4人份

1茶匙牛油果油  
3杯喜愛的蔬菜，切細  
2件雞胸，切粒  
8隻雞蛋  
2-3湯匙營養酵母（巴馬臣士芝的絕佳替代品）

烤熟或煮熟雞肉。在碗中打發雞蛋，加入雞肉粒。在煎鑊中灑上牛油果油，以中火加熱，放入蔬菜，煎至微微軟身，約5分鐘。調低爐火，倒入雞粒蛋漿。蓋上鑊蓋，以小火煮3-5分鐘，或煮至蛋餅熟透，期間無需攪拌。撒上營養酵母。

## 雞蛋鬆餅配蘑菇紅椒

(FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

4隻大雞蛋  
2根蔥，切粒  
1杯蘑菇，切粒  
1杯紅椒，切塊  
少量鹽  
1茶匙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，直至蘑菇水份完全蒸發，並且開始呈褐色。在碗中混和雞蛋、水和調味料，打發均勻。當煮好的蔬菜稍微放涼後，倒入蛋漿，輕輕攪拌。加入蔥粒和新鲜番茜。在鬆餅模中薄薄噴一層食油，在每個模中倒入 $\frac{1}{4}$ 滿的蛋漿混合物。焗15分鐘，或焗至蛋漿混合物膨脹及表面呈金黃色。

## 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根微微熟透香蕉  
2隻雞蛋  
少量肉桂粉或肉荳蔻粉調味  
椰子油

除椰子油外，混和所有食材。在平底鑊中加入椰子油。油融化後，以湯匙將食材舀入鑊中，煎成班戟狀。以中大火煎至底部金黃色，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  
 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽

選擇性：用隔篩清洗燕麥。  
以平底鍋將水和鹽煮沸，加入燕麥，調低爐火，以小火煮10—20分鐘，直至大部分水分蒸發掉。

在個別餐碗中加入以下配料：  
少量純楓糖漿或蜜糖（約2茶匙）  
2湯匙杏仁奶  
肉桂粉調味  
1湯匙葡萄乾

## 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  
 $\frac{1}{2}$ 杯番茄乾  
1個大紅洋蔥，切幼絲  
1個大紅椒，切絲  
2個甜薯（或10安士罐裝甜薯），切成 $\frac{1}{2}$ 吋厚薯粒  
1瓣蒜頭，拍碎  
1湯匙牛油果油

在煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱。下洋蔥、紅椒、甜薯和蒜頭，煮5分鐘，期間時常兜炒。加入青豆，再炒3分鐘。離火，放一旁靜待冷卻。拌入番茄乾。在6個裝大鬆餅模中噴上食油。在碗中加入雞蛋，以鹽和胡椒調味，打發均勻。把蔬菜餡料平均舀到鬆餅模中。倒入蛋漿，蛋漿要均勻蓋過蔬菜。焗20—25分鐘。靜置10分鐘，待鬆餅冷卻後才脫模。

## 藜麥早餐杯

(RR, SS, CC)  
3人份

1杯未煮的乾藜麥  
1個細黃洋蔥，切塊  
1個細甜薯，刨絲  
 $\frac{1}{2}$ 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  
 $\frac{1}{2}$ 茶匙蒜頭

把 $\frac{1}{2}$ 杯水煮沸，加入藜麥，將爐火調至最低，蓋上鍋蓋，煮15—20分鐘。烹煮藜麥時，將蔬菜切塊，甜薯刨絲。在煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱，放入所有蔬菜、調味料和 $\frac{1}{4}$ 杯水，期間不時攪拌。在每個餐碗中加入不多於 $\frac{1}{4}$ 杯藜麥。在每份藜麥上放上微熱的蔬菜。在同一隻煎鑊中灑少量牛油果油，以喜愛的方式烹煮雞蛋（炒或煎）。將熟蛋放在藜麥碗上。

以新鮮牛油果粒裝飾。

（其他裝飾配料可包括1湯匙莎莎醬、墨西哥Cholula辣椒醬或營養酵母。）

## 水波蛋配香菇汁

(SS, CC)  
2人份

2個紅蔥頭，切碎  
4隻雞蛋  
4—6隻冬菇  
2湯匙白醋  
1湯匙橄欖油  
 $\frac{1}{2}$ 茶匙豉油  
 $\frac{1}{8}$ 茶匙鹽

在大淺平底鑊或煎鑊中注水，以大火煮沸。切去菇蒂，只留下菇身。在小煎鑊中混合橄欖油、白醋、鹽和胡椒，以中火加熱。加入紅蔥頭和冬菇，炒3—4分鐘。炒冬菇時，用匙羹以畫圓方式攪動大煎鑊內的沸水，形成漩渦。小心將蛋打入漩渦中，輕輕攪動讓沸水保持旋轉。以小火烹煮雞蛋，直至蛋白凝固，約3—5分鐘。如果蛋黃仍未凝固，可用匙羹將沸水直接淋在雞蛋上，使其凝固。用漏勺撈出水波蛋，避免弄破雞蛋。將水波蛋瀝乾，放在碟子或鋪有菠菜的餐碟上。將香菇醬汁舀到荷包蛋上。



## 美式西南風味甜薯豆腐菠菜炒蛋

(SS, CC)

4人份

1湯匙橄欖油  
1個大甜薯，切粒或刨絲  
1磚硬豆腐，切粒  
1杯菠菜苗  
1個細黃洋蔥，剝碎  
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，以中大火加熱，放入甜薯、洋蔥、辣椒粉、牛至、孜然、蒜頭和鹽，兜炒3—5分鐘。加入豆腐。若想豆腐和其他材料混合均勻，可先輕壓豆腐。倒入½杯水，立刻蓋上鑊蓋。煮5分鐘。如果鑊中水分完全收乾，可拌入約2湯匙水。將菠菜放在豆腐混合物上，蓋上鑊蓋，將菠菜煮至軟身，約2分鐘。把菠菜和豆腐甜薯拌勻。煮至大部分水分被蒸發。

## 蔬菜奄列伴火雞煙肉

(RR, SS, CC)

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。以橄欖油兜炒蔬菜餡料，約5分鐘。調低爐火，倒入蛋漿。當蛋漿中央煮至凝固時，用鑊鏟將奄列半邊鏟起，摺向另一半。上碟，伴以火雞煙肉享用。

## 翠玉瓜煎餅

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

2人份

2隻雞蛋  
1杯翠玉瓜，刨絲  
1茶匙蒜粉  
1茶匙洋蔥粉  
少量胡椒  
2茶匙牛油果油

以煎鑊加熱牛油果油，將所有食材放入碗中混合均勻，用匙羹將混合物逐匙舀進熱鑊中。當翠玉瓜餅一邊煎至金黃色後，翻轉，將另一面同樣煎至金黃色。



# 牛肉

## 亞洲風味薑汁牛肉丸

(RR, SS, CC)  
3-4人份

- 1磅95%瘦牛肉碎
- 1隻雞蛋
- 2-3根蔥，切粒（蔥白剁碎，放一旁備用）
- 1湯匙新鮮生薑，磨成蓉或剁碎
- 鹽和胡椒
- 2湯匙低鈉豉油或營養醬料
- 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

預熱焗爐至425°F（218°C）。在小碗內混合蛋黃醬、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。

在中型碗內加入新鮮牛肉碎、雞蛋、蔥白碎、薑蓉、鹽、胡椒、½茶匙乾辣椒碎、1湯匙醬豉油和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，只放在焗盤半邊。按肉丸的大小，焗15-20分鐘。在焗盤的另一半，放入西蘭花、四季豆、紅椒、洋蔥、或任何喜愛的蔬菜。按個人喜好將肉丸放在熟藜麥、椰菜花飯或印度香米上，配以烤雜菜享用。在肉丸上淋上醬汁。



## 生菜牛肉包

(RR, SS, CC)  
1人份

- 4-6安士95%瘦牛肉碎
- 2-3塊羅馬生菜
- 1湯匙蔥，切粒
- 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。加入牛肉碎，煮至褐色。放入洋蔥、蒜蓉、紅椒、噠汁、辣椒粉、鹽和胡椒，兜煮5分鐘。加入莎莎醬，攪拌均勻，關火。將餡料舀在生菜上，包好。撒上蔥花和牛油果片後享用。



## 烤牛肉蔬菜串

(RR, SS, CC)  
4人份

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

以羅勒、蒜粉和百里香醃肉30分鐘。預熱烤爐，將蔬菜和肉相間串起。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Penzeys希臘香料
- 4茶匙紅酒醋
- 1茶匙牛至
- 2瓣蒜頭，剁蓉
- 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）。在碗中以手拌勻所有材料。在9x13的焗盤上掃上牛油果油。將牛肉混合物搓成1安士重的肉丸，放在焗盤上。焗20分鐘。焗至肉丸溢出肉汁。翻轉肉丸，再烤10分鐘。再次翻轉肉丸，焗5-10分鐘。焗至肉丸呈褐色和熟透。

## 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  
¼杯紅洋蔥，切塊  
¼杯醃希臘金椒 (Pepperoncini)，切細  
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，用肉錘將牛排捶打成均勻厚度。在牛排上撒上菠菜混料，沿牛肉邊留下1吋距離。從較短的一邊將牛排捲起。以料理繩綁紮固定，繩與繩之間相隔2吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食用油，以中大火加熱。放入牛肉卷，煮至每邊呈褐色。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。如有需要可加水。解開綿繩，切成8片。淋上鍋中湯汁即可享用。



## 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)

在焗盤內混合莎莎醬、青檸汁、水、橄欖油和孜然。放入牛扒，兩邊沾上醃料。蓋上錫紙，醃牛扒6小時或醃隔夜。以中大火預熱燒烤架，牛扒一邊烤6分鐘，另一邊烤4分鐘。按個人喜好，配搭熟藜麥、椰菜花米或印度香米，伴以烤雜菜享用。

## 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 (或低糖番茄意粉醬)  
¼個洋蔥，切塊  
¼湯匙紅辣椒粉  
3瓣蒜頭，壓碎

混合牛肉碎、洋蔥、蒜蓉、紅辣椒粉、胡椒，搓成12粒牛肉球。將肉丸放在預熱好的烤盤上，烤7分鐘，偶爾翻動直到肉丸呈褐色和熟透。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。將肉丸放在翠玉瓜麵上，淋上番茄醬汁。

## 莎莎醬烤西冷牛扒

(FS, RR, SS, CC, P2)  
4人份

1杯新鮮莎莎醬  
2安士青檸汁  
¼杯水  
2湯匙菜油  
1茶匙孜然  
1½磅西冷牛扒，除去肥肉

在焗盤內混合莎莎醬、青檸汁、水、菜油和孜然。在牛扒兩邊塗上醃料。蓋上錫紙，醃牛扒6小時或醃隔夜。預熱烤爐至中大火，放入牛扒烤10分鐘。

## 三色椒煮牛柳

(RR, SS, CC)  
1人份

黃椒和紅椒各½個，切塊  
½杯洋蔥，切塊  
1湯匙低鈉豉油  
1湯匙橄欖油  
5安士紅屋牛扒 (T骨牛扒)，切成牛柳條

牛柳以豉油醃30分鐘。以平底鑊加熱1湯匙橄欖油。下牛柳，煮至褐色。加入洋蔥和三色椒，煮至軟身，隨即享用。

## 鍋燉牛肉

(RR, SS, CC)  
8人份

3磅牛肩肉，除去肥肉  
¼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，煮至每邊均呈褐色。將牛肉放進慢燉鍋，或有蓋大鍋中。加入洋蔥、胡椒和鹽。拌勻水和白酒醋，倒在牛肉上。加入牛肉濃湯粒。以小火燉8–10小時，大火則4–6小時。

## 香烤牛胸腹扒

(RR, SS, CC)  
4人份

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

預熱烤爐，在烤盤上噴上食用。除牛扒外，在碗內混合所有材料。將醃料塗在牛扒上。牛扒每邊烤6–7分鐘，或烤至熟透。靜置5分鐘，斜切成粗牛柳條享用。



## 釀青椒 (慢燉鍋)

(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，清走籽粒。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、蘑菇與西蘭花放入攪拌機攪拌。混和牛肉碎、蔬菜蓉、調味料和番茄膏。把餡料釀入青椒內。注水到慢燉鍋中，蓋上鍋蓋，以小火燉8-10小時。

## 芥末牛肉生菜卷

(SS, CC)  
1人份

4安士牛柳，燒烤後切成條狀  
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塊羅馬生菜

將牛柳烤至喜愛的生熟度。在小碗內混合牛柳、新鮮車厘茄和熟糙米，拌入日式芥末醬和橄欖油。平均分在羅馬生菜上，捲起包好，用牙籤固定。



# 家禽和豬肉

## 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，切碎  
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)。大煎鑊中噴上食油，以免黏底。加入大蔥、甜薯和普羅旺斯香料，拌炒5分鐘。拌入番茄、白酒、番茄膏、肉桂粉、扁豆和雞湯。以小火煨煮片刻。倒入一個塗有牛油果油的9x13砂鍋中，湯汁需完全蓋過雞胸。蓋上鍋蓋，煨1小時或煨至雞肉熟透和扁豆軟身。

## 蘋果焗豬扒

(RR, SS, CC)  
4人份

4塊豬扒  
¼杯芹菜粒  
1個黃洋蔥，粗略切塊  
2個澳洲青蘋果，去皮去芯  
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)。在厚底煎鑊中加入1湯匙橄欖油，以中大火加熱。以鹽和胡椒為豬扒調味，把豬扒兩邊煎至金黃色，每邊約2分鐘。將豬扒放入焗盤。將爐火調至中火，把剩餘的橄欖油倒入煎鍋中，下洋蔥和芹菜粒，炒至蔬菜軟身。加入蘋果，再煮5分鐘。放入番茜，離火。拌入適量蘋果醋，使材料濕潤，再以鹽和胡椒調味。在每塊豬扒上塗上芥末醬。將煎鑊中的蘋果蔬菜混合物平均分好，鋪在塗有芥末醬的豬扒上。將豬扒焗至熟透和蘋果軟身，約10–15分鐘。

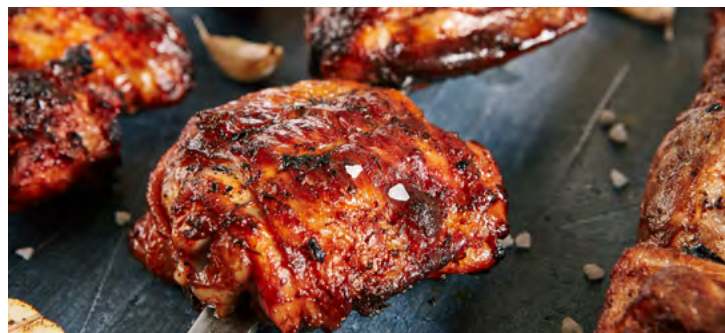


## 意大利香醋雞腿

(FS, RR, SS, CC, P2)  
2人份

4隻去骨雞腿  
1杯蘑菇，切片  
½杯紅洋蔥，切絲  
¼杯菜湯或雞湯  
1瓣蒜頭，剁蓉  
2湯匙意大利黑醋  
¼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

以鹽和黑胡椒為雞腿調味。在厚底煎鑊中加熱椰子油，下蒜蓉和雞腿，以中大火將一邊雞腿煎至金黃色，約3–5分鐘。轉小火，加入上湯、蘑菇和洋蔥。翻轉雞腿，把蘑菇和洋蔥鋪好，好讓其均勻受熱煮熟。倒入意大利黑醋和百里香。蓋上鍋蓋，按雞腿的大小，以中火煮5–10分鐘。



## 羅勒香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2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。在錫紙兩邊中央各放半邊雞胸，在雞肉撒上番茜、檸檬皮、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，另外兩端密封好，預留少許空間讓熱氣循環。放焗爐焗16–18分鐘，烤爐則烤11–13分鐘。

## 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，瀝乾  
½杯菜湯  
3瓣蒜頭，剁蓉  
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

雞胸以百里香和黑胡椒調味。在12吋不黏底煎鑊中加入½湯匙牛油果油，以中大火加熱。放入雞胸，把兩邊煎至金黃色，期間翻轉一次，共煎約6分鐘。取出雞胸，放一旁備用。在同一煎鑊中加入剩餘的牛油果油和洋蔥，偶爾兜炒，煮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。調低爐火，將雞胸放回煎鑊中。蓋上鑊蓋煮5分鐘。拌入白腰豆和菠菜苗。以小火煨煮，偶爾兜炒，煮5分鐘，或煮至雞肉熟透。

## 水牛城辣雞肉卷

(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

將雞胸放入焗爐，以350°F(177°C) 焗熟雞肉，焗至雞胸流出清澈的肉汁，約20分鐘。待雞肉冷卻後，撕成雞絲，加入水牛城辣醬 / 調味料，拌勻。以鹽和胡椒調味。舀在羅馬生菜或波士頓生菜上享用。

## 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，切成4份，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)。將雞胸放在9x13的玻璃焗盤上。在雞胸表面斜割幾刀，每刀相隔1吋。在切口內塞入各種蔬菜。把剩餘的蔬菜鋪在雞肉旁。灑上橄欖油，並撒上調味料。焗20—25分鐘，或焗至雞肉熟透。

## 雞肉沙律三文治

(SS, CC)  
4人份

12安士水煮雞胸肉，瀝乾  
½杯芹菜，切粒  
4片發芽穀物麵包 (如Ezekiel麵包)  
4塊羅馬生菜  
½湯匙洋蔥，切塊  
4片番茄  
1個牛油果，壓成蓉  
1湯匙蘋果醋

在碗內混合牛油果蓉、蘋果醋、洋蔥和雞胸。在每一片麵包上各放一塊生菜和番茄片。舀入雞肉沙律，製成四件開邊三文治。

## 雞肉沙律南瓜船

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
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個細熟牛油果，壓成蓉  
1—2根蔥，切粒  
少量鹽和胡椒

夏南瓜切半，刮瓢去籽。將夏南瓜放入焗爐，以350°F (177°C) 焗5分鐘，焗至軟身。雞胸煮熟後，切粒。混合蔥粒、芥末醬和牛油果蓉。把雞肉沙律舀釀入夏南瓜內。以400°F (205°C) 焗20分鐘。

## 牛肝菌煮雞扒

(FS, RR, SS, CC, P2)  
2人份

2件雞胸  
½杯乾牛肝菌片  
2杯白蘑菇  
1個紅蔥頭，剁蓉  
1瓣蒜頭，剁蓉  
½杯雞湯  
¼茶匙紅辣椒碎  
1湯匙新鮮番茜  
½杯煮食用白酒  
1湯匙特級初榨橄欖油  
2湯匙杏仁奶

把乾牛肝菌片放入研磨機 (或使用磨盅和杵)，磨成或搗碎成幼粉。雞胸開邊切半，撒上鹽和胡椒。於雞肉兩邊撒上半牛肝菌粉，甩掉多餘粉末。在煎鑊中加入1茶匙橄欖油，以中大火加熱。下雞胸，煎至兩邊微微金黃和熟透。取出雞肉。在煎鑊中再加入1茶匙橄欖油、紅蔥頭、乾紅辣椒片及蒜蓉。兜炒1分鐘。加入2杯白蘑菇，偶爾兜炒，煮至蘑菇水分蒸發。倒入白酒，翻炒鑊內材料。加入雞湯，以小火熬煮，煮至湯汁只剩餘¼杯；倒入杏仁奶，再煮約1分鐘，放入雞肉，加熱至和暖。

## 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，洗淨瀝乾  
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

在大煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。下洋蔥、薑蓉、孜然和肉桂粉，兜炒約5分鐘。加入番茄粒、菜湯、青豆和橄欖，熬7分鐘。放入鷹嘴豆，煮5分鐘，或煮至雞肉軟身。



## 柑橘烤火雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
8人份

1隻火雞  
1杯鮮榨橙汁  
1杯檸檬汁  
1個洋蔥，切4份  
2杯芹菜，切粒  
2瓣蒜頭  
2杯低鈉雞湯  
3片月桂葉，捏碎  
1½茶匙百里香  
½茶匙胡椒  
6湯匙橄欖油

將火雞浸於水中，雞胸朝下，浸泡1—2天。預熱焗爐至325°F (163°C)。以凍水洗淨火雞，抹乾火雞內外的水分。在碗中混合橄欖油、鹽、胡椒和百里香。拌入橙汁和檸檬汁。將醃料抹勻火雞內外。把洋蔥、芹菜、月桂葉和整瓣蒜頭塞入火雞胸腔內。順方向綁好火雞，焗45分鐘。以匙羹將雞湯淋在火雞上，焗1小時；每20分鐘淋灑雞湯一次。當火雞肉最厚的部位達至165°F (74°C)，以及火雞流出清澈的肉汁時，取出火雞，靜置20—30分鐘。拿出並扔掉火雞腔內的蔬菜。

## 鄉村風味豬肋骨

(RR, SS, CC)  
6人份

2½根豬肋骨（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湯匙唛汁  
¼湯匙鹽  
¼湯匙蒜粉  
1杯水

預熱焗爐至165°F (74°C)。在豬肋骨表面撒上鹽、卡宴辣椒粉和蒜粉，均勻抹塗豬肋骨兩邊。將水和煙燻水倒進烤盤中，放入豬肋骨。灑上唛汁。用錫紙將烤盤封好，焗4—5小時。豬肋骨肉應煮至離骨嫩滑。再焗15—20分鐘，或焗至豬肋骨呈深褐色。

## 簡易亞洲風味雞肉生菜包

(RR, SS, CC)  
2人份

2件雞胸  
6—8塊大羅馬生菜或波士頓生菜  
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  
芝麻或杏仁片作裝飾

烤雞胸，然後切片或切粒，放一旁備用。在大煎鑊中加入芝麻油，以中火炒西蘭花，拌入豉油或營養醬料。在碗中混合熟雞肉粒和西蘭花。按個人喜好，加入羅勒或芫荽。把餡料舀到生菜船上，撒上芝麻或杏仁片後享用。



## 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，切成小花蕾  
2杯粉絲，未煮  
2根蔥，切粒  
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）  
一小撮芫荽，切碎  
½茶匙青檸皮，刨皮  
1湯匙橄欖油  
少量鹽

把雞胸切成條狀。以煎鑊加熱½湯匙橄欖油，下蔥白粒、薑蓉、蒜蓉和鹽。爆香薑蒜後，放入雞肉。期間不時翻動雞肉。當雞肉快將煮熟時，倒入上湯、豉油和蔬菜，將蔬菜炒至鮮亮和軟身。以大深平底鍋將水煮沸，放入粉絲煮3—4分鐘，或煮至粉絲軟身。瀝乾粉絲，分成兩碗，拌入青檸皮、青檸汁、芫荽、青蔥粒和剩餘的橄欖油，拌勻。放上雞肉蔬菜。

## 香辣烤雞伴紅椒翠玉瓜串

(RR, SS, CC)  
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瓣蒜頭，剝蓉或壓碎  
⅓杯鮮榨橙汁  
⅓杯蘋果醋  
1茶匙洋蔥粉  
¼茶匙百里香  
1茶匙牛至  
1½湯匙羅勒  
¾茶匙多香果粉  
½茶匙肉桂粉  
½茶匙紅辣椒碎

將所有香料、橙汁、蘋果醋和橄欖油放入攪拌機攪拌，或以人手打發均勻。將雞粒和蔬菜放入醃料中，醃1小時或以上。預熱烤爐，串起雞粒和蔬菜，放入烤爐，每隔幾分鐘翻動雞肉串，直至雞肉烤至熟透。

## 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  
½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。將半份鹽抹在雞胸內腔。雞隻表面則塗上胡椒和香草。將剩餘的半份鹽均勻抹在雞隻表面。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，流出透明雞汁便可，或烤至雞肉內部溫度達160°F (71°C)。靜置15分鐘。撒剩餘的百里香。切開享用。



## 檸檬蒔蘿雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

4件雞胸  
½茶匙檸檬胡椒  
1個檸檬，榨汁  
1½湯匙檸檬皮  
1½湯匙新鮮蒔蘿葉

預熱焗爐至425°F (218°C)。以小碗混合檸檬汁、蒔蘿、檸檬胡椒和檸檬皮。在砂鍋內薄掃一層食油，然後倒入¼份檸檬蒔蘿醬汁。將雞胸平鋪在醬汁上。倒上餘下的醬汁。無需包封，烤焗30–35分鐘，焗至雞肉軟身及熟透。

## 摩洛哥風味焗雞伴蔬菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2件雞胸  
1½茶匙孜然  
½茶匙肉桂粉  
½湯匙鹽  
½茶匙胡椒  
12½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。混合香料。將半份香料混合物均勻撒在雞胸上。將餘下的香料混合物和番茄粒拌勻，舀在雞胸旁。翠玉瓜片鋪在雞胸和番茄粒上。提起錫紙兩端，沿邊對摺兩次，再封好另外兩端，將雞肉包起，預留少許空間讓熱氣循環。焗20–22分鐘。

## 火雞蘑菇漢堡

(RR, SS, CC)  
4人份

1磅火雞肉碎  
1杯蘑菇，切片  
½杯洋蔥，剁碎  
¼茶匙紅辣椒碎  
2瓣蒜頭，剁蓉  
2湯匙羅勒  
½茶匙鹽  
2茶匙牛油果油

混和火雞肉碎和香料，捏成肉餅。以中火加熱煎鑊，加入牛油果油。略炒蘑菇和洋蔥，以鹽和胡椒調味。把蘑菇撥到鑊邊，將火雞肉餅放到煎鑊中央。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。放在鋪好蔬菜的餐碟上，或½杯喜愛的全穀物上。將洋蔥蘑菇舀到肉餅上，即可享用。

## 堅果咖喱雞

(RR, SS, CC)  
4人份

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

將¼隻辣椒、薑蓉、蒜蓉和大部分番茜放入攪拌機，攪成糊狀，如有需要，可加些少水。以平底鑊加熱橄欖油，下雞胸，煎1分鐘，煎至金黃色。拌入香料糊，再煮1分鐘。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。拌入非乳製乳酪。撒入剩餘的番茜和¼隻辣椒。配以½杯熟藜麥、小米或蔬菜享用。



## 烤雞胸單片三文治

(SS, CC)  
1人份

1件雞胸  
1塊生菜  
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  
1片洋蔥片  
¼個牛油果，壓成蓉  
1片發芽穀物麵包 (Ezekiel麵包或類似麵包)

在小碗中混合意大利黑醋、芥末醬和蛋黃醬，放一旁備用。以鹽和胡椒為雞胸調味，烤至熟透。在麵包上塗上牛油果蓉，鋪上番茄片、生菜和洋蔥。混和所有醬汁，灑在三文治上。

## 花生醬豬肉撈麵

(SS, CC)  
4人份

12安士豬柳  
1個紅蔥頭，剝蓉  
½杯有機幼滑花生醬  
2瓣蒜頭，剝蓉  
1茶匙新鮮薑蓉  
¾杯牛肉湯  
½個紅椒，切絲  
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、無麩質豉油或Bragg®營養醬料  
¼杯花生碎或杏仁條  
扁豆意粉

按指示和食用份量煮熟意粉。豬柳切片，以鹽和胡椒調味。在煎鑊中加入2茶匙芝麻油，以中大火加熱。下紅蔥頭蓉，兜炒2分鐘。放入蒜蓉和薑蓉，再炒2分鐘。鑊出薑蔥蒜蓉。倒入剩餘的芝麻油和豬柳片，炒3–5分鐘，炒至豬肉呈褐色。將豬柳片上碟。在煎鑊中加入西蘭花、芹菜粒、蘑菇片和紅椒絲，灑些少牛肉湯，兜炒5分鐘。將豬柳片和薑蔥蒜蓉回鑊，倒入剩餘的牛肉湯，煮沸。蓋上鑊蓋，以小火熬煮5分鐘。在碗中混合豉油和花生醬，拌入煎鑊。加入意粉，拌勻。撒上花生碎裝飾。

## 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  
½茶匙黑胡椒  
1湯匙橄欖油  
¼茶匙鹽

在平底鑊倒入橄欖油，以中火加熱。在豬柳上灑上鹽和胡椒。以中火煎豬柳4分鐘。翻轉豬柳，加入洋蔥。繼續煎，煎至洋蔥軟身和豬柳兩邊都呈金黃色。倒入雞湯、酸菜和藏茴香籽。蓋上鑊蓋，熬煮25分鐘。完成後，豬柳肉應呈粉紅色。

## 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)。在焗盤上鋪一層錫紙，掃上橄欖油。放入雞胸，在每塊雞胸上撒上牛至、鹽和黑胡椒調味。在雞胸上放上橄欖和番茄乾。摺起錫紙四邊，避免湯汁流走。焗20–25分鐘，焗至雞肉熟透。伴以½杯喜愛的全穀物或放在蔬菜上享用。

選擇性：將4–6杯喜愛的雜蔬菜放入大焗盤中，與雞胸一起烤焗，製成「大雜燴」。

## 烤雞配甜薯蔬菜

(RR, SS, CC)  
6人份

4–5磅重的全雞  
1½杯四季豆  
1½甜薯，切粒  
1杯芹菜粒  
1杯洋蔥，切塊  
1½杯紅蘿蔔片  
少量鹽  
胡椒調味  
1湯匙百里香

預熱焗爐至375°F (190°C)。把雞隻放在烤盤上，撒上鹽、胡椒和百里香。將蔬菜鋪在雞隻旁。無需包封，焗30分鐘，或焗至雞肉熟透。

## 意大利黑醋炒雞肉配藜麥蔬菜

(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杯藜麥  
1湯匙橄欖油  
½湯匙意大利黑醋

把雞胸切成一口大小。按包裝指示煮熟藜麥。在平底鑊中加入雞粒、黑醋和半份橄欖油，將雞粒煮至熟透。在另一隻平底鑊中加入剩餘的橄欖油，兜炒蔬菜。在餐碟上鋪上藜麥和蔬菜，放上雞粒。

## 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，炒雞胸。當雞肉炒至微熟後，倒入豉油、水和翠玉瓜片，將雞肉煮至熟透。在餐碟上鋪上番茄片、灑上黑醋和1茶匙橄欖油。放上雞肉翠玉瓜。撒上松子，以鹽和胡椒調味。



## 加州雞柳

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

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

雞柳橫切成塊，錘至½吋厚。在雞肉兩邊撒上迷迭香、蒜粉、鹽和胡椒，放一旁備用。在煎鑊中塗上橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，每邊煎2–3分鐘，或煎至雞肉熟透。取出雞肉，放一旁，保溫備用。在同一煎鑊內加入洋蔥、蘑菇和2湯匙雞湯。蓋上鑊蓋，煮數分鐘，直至蔬菜變軟。倒入剩餘的雞湯和番茄，煮沸。將爐火調至中小火，蓋上鑊蓋，煮3分鐘。拿開鑊蓋，以大火煮3分鐘，期間不時攪拌，煮至湯汁只剩¼。將雞柳放在蔬菜上，撒上番茜享用。

## 西南風味簡易焗雞

(SS, CC)

4人份

3–4件雞胸，切粒  
2瓣蒜頭，剁蓉  
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。放入焗爐烤焗，期間攪拌一至兩次，焗至雞肉熟透和醬汁收乾，約40分鐘。

## 泰式炒雞肉

(FS, RR, SS, CC, P2)

2人份

2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  
1茶匙豆蔻粉  
½茶匙辣椒粉  
1–2湯匙咖喱粉  
2湯匙牛油果油  
1湯匙豉油

在大煎鑊中加入牛油果油、豉油和蒜粉，以中大火拌煮。加入雞粒，煮3分鐘。放入餘下材料，煮沸後蓋上鑊蓋，煮3–5分鐘。

## 火雞肉餅

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

8人份

2磅瘦火雞肉碎  
½杯黃椒  
½杯紅洋蔥，切塊  
1湯匙新鮮莎莎醬  
½杯無糖番茄醬  
1湯匙羅勒粉  
½杯蛋白  
1湯匙牛至  
2茶匙蒜粉

除番茄醬外，混合所有材料，捏成肉餅，放在焗盤上。倒入番茄醬，封好，以350°F (177°C) 焗45分鐘。

## 火雞腸肉餅

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

4人份

1磅瘦火雞肉碎  
¾茶匙羅勒  
1茶匙芫荽  
½茶匙孜然  
½茶匙蒜粉  
½茶匙牛至  
1茶匙紅辣椒粉  
½茶匙辣椒粉，紅辣椒或卡宴 (Cayenne) 辣椒粉  
½杯低鈉雞湯

在碗中混和火雞肉碎、香料粉和香草。倒入雞湯，攪拌均勻，靜置15分鐘。將火雞肉碎捏成9個¼吋厚的肉餅。放入煎鑊，以中大火每邊煎約8分鐘。放在蔬菜上享用。



# 海鮮



## 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)。將魚塊放入焗爐，焗至軟身及香脆，約15分鐘。焗魚期間，以不黏底煎鑊加熱牛油果油。放入茄子，炒至表面金黃色及軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、番茜和黑醋，兜炒至洋蔥軟身。將魚柳放在茄子沙律上享用。

## 加勒比海風味大蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
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，冷藏最少2小時。以喜愛的方式煮熟蝦肉 — 烤、焗或炒。

## 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，剁蓉  
2杯喜愛的蔬菜  
¼茶匙低鈉豉油

以中火加熱橄欖油，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。撒上腰果碎和少許豉油。

## 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，剁碎  
1茶匙新鮮薑蓉  
½個椰菜  
2瓣蒜頭，剁蓉  
2湯匙低鈉豉油  
2茶匙橄欖油

在魚柳上灑上辣椒碎、薑蓉和鹽。用雙層鍋以中大火，蒸椰菜5分鐘。將魚柳鋪在椰菜上，再蒸5分鐘，直至魚肉蒸熟。蒸魚期間，以小煎鑊加熱橄欖油，下蒜蓉，煮至褐色。椰菜和魚柳上碟。混合豉油和蒜油，打發均勻，以匙羹舀在魚柳上。

## 番茜煮鱈魚配蒸時蔬

(FS, RR, SS, CC, P2)  
2人份

2塊鱈魚柳或喜愛的白肉魚柳  
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，切細  
1湯匙橄欖油  
3湯匙白酒  
2湯匙鮮番茜，切碎  
鹽和胡椒調味

在平底鍋中加熱1湯匙橄欖油和3湯匙白酒。放入鱈魚和番茜，煮至魚肉熟透。以鹽和胡椒調味。伴以蒸紅蘿蔔、椰菜花、西蘭花和羽衣甘藍享用。



## 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（喜愛的白魚或三文魚）

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。在蔬菜上倒入1湯匙雞湯。提起錫紙四邊，摺成篷狀，封好，包住魚柳。重覆以上步驟包裹其他魚柳。將魚柳包放在焗盤上，焗盤無需塗抹食油。焗約40分鐘，直至蔬菜軟身和魚肉熟透。

## 簡易南瓜蒜蓉烤蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC)

4人份

1磅蝦仁  
2個翠玉瓜  
2個黃色南瓜  
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。將翠玉瓜和南瓜切成1吋厚瓜片，鋪在烤盤上。放入蝦仁、橄欖油和蒜蓉。攪拌均勻。撒上鹽和胡椒。以400°F（205°C）焗12–15分鐘，焗至蝦肉熟透和蔬菜開始呈褐色。

## 簡易蝦仁小炒

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

4人份

1磅蝦  
2茶匙營養醬料或低鈉豉油  
1湯匙橄欖油  
4杯喜愛的蔬菜

在煎鑊中灑上1湯匙橄欖油，煮蝦，按需要加入鹽和胡椒調味。放入蔬菜。收細爐火，蓋上鑊蓋，煮熟蔬菜。倒入營養醬料或豉油。

## 蒜香羅勒鮮蝦炒時蔬

(RR, SS, CC)

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，剁蓉  
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，炒1分鐘。加入蔥絲，再煮2分鐘。放入蝦，兜炒2–3分鐘，或炒至蝦肉將近熟透。倒入白酒、檸檬汁和羅勒，煮約1分鐘，直至蝦肉呈粉紅色。伴以蒸、烤或炒熟的西蘭花或夏南瓜享用。

## 生薑炒鮮蝦

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

4人份

2½杯鮮蝦  
½杯西蘭花  
½杯馬蹄  
½杯蘑菇  
½杯椰菜花  
½杯荷蘭豆  
½杯紅蘿蔔仔  
¾杯芹菜，切粒  
1個白洋蔥，切成楔形  
2茶匙鮮薑蓉  
2湯匙低鈉豉油  
2湯匙橄欖油

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。放入蘑菇、馬蹄和蝦，再炒3–5分鐘。倒入豉油和調味料繼續烹煮，煮至蔬菜完全熟透。

## 香烤左口魚配芒果柑橘醬汁

(RR, SS, CC)

6人份

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

在大碗中混合雜菜絲、芒果片、柑橘和蛋黃醬。輕輕拌勻。以鹽和黑胡椒調味，放一旁備用。以中大火燒熱大煎鑊，下魚柳，每邊煎3分鐘，或煎至魚柳呈金黃色。將魚柳放在雜菜沙律上享用。



## 香烤三文魚配菠菜鮮茄

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

1人份

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

在煎鑊上掃上橄欖油，燒熱煎鑊。放入三文魚扒，魚皮向下。加入番茄片和半份羅勒。煮3–4分鐘。翻轉三文魚扒和番茄，再煮2–3分鐘，煮至魚肉熟透但肉質仍保持嫩滑。將菠菜放在餐碟上，鋪上番茄片，然後放上三文魚扒。灑數滴橄欖油和意大利黑醋，放上剩餘的羅勒裝飾。

## 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、烤架或平底鑊內掃少量食油。放入吞拿魚，以中火烤4–6分鐘（也可以煎鑊烘煮），然後翻轉。魚肉中央應呈淺粉紅色，而邊緣的魚肉鬆散。淋上新鮮莎莎醬，伴以1杯荷蘭豆享用。

## 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，切塊  
1個洋蔥，切絲  
¼杯橄欖油  
¼杯鮮榨青檸汁  
2湯匙墨西哥捲餅調味料  
½杯水

在9x13的玻璃焗盤中加入橄欖油、青檸汁、水和調味料，攪拌均勻，製成醃料。加入青椒、洋蔥、蝦仁和帶子，均勻沾上醃料。以400°F (205°C) 焗15分鐘。拿出焗盤，拌勻材料，再焗5分鐘。



## 吞拿魚沙律塔

(SS, CC)  
1人份

1包或1罐吞拿魚  
1個中型青瓜，切片  
1棵芹菜莖，切碎  
1湯匙洋蔥，任何種類，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、洋蔥、鹽、胡椒和吞拿魚。用匙羹將吞拿魚餡料舀到青瓜片上。直接享用，或撒上車厘茄碎或苜蓿芽後享用。

## 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杯罐頭裝番茄粒  
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杯新鮮洋香菜  
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，炒蒜頭和洋蔥。將洋蔥煮至軟身。加入番茄汁、白酒、鹽、乾紅辣椒碎、刷洗過的蜆，以及番茄粒連水。煮沸。蓋上鍋蓋，以小火熬煮至蜆開口，約10分鐘。撈出蜆，扔掉沒有開口的蜆。把番茄放入鍋中，煮至湯汁只剩下約4杯。按包裝指示煮熟意粉。把蜆放在意粉上，淋上湯汁後享用。

## 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，切碎  
½杯白酒  
2湯匙橄欖油  
1½湯匙牛至  
1湯匙羅勒

將翠玉瓜刨成螺旋絲狀。在大鍋中加入1–2湯匙橄欖油，炒翠玉瓜絲。炒好後盛入碗中，放一旁備用。在同一大鍋內加入蒜蓉和車厘茄，以中火炒1分鐘。調至大火，倒入白酒、三文魚扒、羅勒和牛至，將三文魚扒煮至熟透，約4–5分鐘。將蒜蓉車厘茄倒入翠玉瓜意粉中，拌勻，伴以熟三文魚扒享用。

## 帶子意粉

(SS, CC)  
2人份

8–12安士帶子  
1個細洋蔥，切塊  
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

按包裝指示將意粉煮熟，放一旁備用。在平底鑊中倒入橄欖油和檸檬汁，煎封帶子。放一旁備用。以同一隻平底鑊炒蒜蓉、洋蔥、紅椒和菠菜（菠菜最後才放）。當菠菜炒至軟身時，倒入意粉，在鑊中拌勻。上碟，放上帶子後享用。





## 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。放入鱈魚柳，撒上鹽和胡椒。再鋪上翠玉瓜條、夏南瓜條和洋蔥，撒上蒔蘿籽和芥末粉。每張錫紙只放一塊魚柳。提起錫紙兩端，沿邊對摺兩次，封好另外兩端，將魚柳包好。確保錫紙包內預留空間讓熱氣循環。焗15–18分鐘。

## 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安士扁豆通心粉  
½杯湯匙椰子油或牛油果油  
1湯匙橄欖油  
少量鹽和胡椒

按包裝指示煮熟意粉。以有蓋平底鍋略蒸西蘭花和椰菜花。在細煎鑊中加入椰子油，炒蝦，以鹽和胡椒調味。拌勻蝦、蔬菜和意粉，灑入1湯匙橄欖油後享用。

選擇性：加入喜愛的新鮮香草、香料或辣椒醬以增添風味。

## 甜辣香橙三文魚

(RR, SS, CC)  
2人份

2塊三文魚扒  
1湯匙新鮮橙汁  
2茶匙純楓糖漿  
½茶匙卡宴 (Cayenne) 辣椒粉  
1瓣蒜頭，剁蓉

預熱焗爐至350°F (177°C)。在碗中混合橙汁、楓糖漿、蒜蓉和卡宴辣椒粉，製成三文魚扒醃汁。醃魚期間，準備喜愛的伴碟。將三文魚扒放在鋪有錫紙的焗盤上，倒上醃汁。以鹽和胡椒調味，焗20–25分鐘，或焗至魚肉熟透。

## 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  
¼茶匙紅辣椒碎  
¼茶匙胡椒  
½茶匙龍蒿葉  
½茶匙紅辣椒粉  
1杯蘑菇，切片  
¼茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。混合所有乾香料。在魚柳兩邊掃上檸檬汁，然後塗上香料混合物，放入長方形焗盤中，焗盤無需抹油。以中火炒熟蘑菇和剩餘的檸檬汁，約2分鐘。將蘑菇放在魚柳上。封好焗盤，焗約15–20分鐘，焗至魚肉熟透。



# 蔬菜與蔬菜伴碟



## 蘆筍紅椒伴意大利黑醋

(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

在大煎鑊加熱橄欖油，放入蘆筍和紅洋蔥，以鹽調味，煮至洋蔥軟身，約5分鐘。拌入紅椒，繼續烹煮，直至洋蔥開始焦糖化，約5分鐘。離火，倒入黑醋、芝麻和松仁，攪拌均勻。

## 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杯含羅勒、蒜頭、牛至的無鹽罐裝番茄粒

在大煎鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下蒜頭，兜炒數分鐘。倒入罐頭番茄粒連水，以小火熬煮至湯汁只剩下一半。放入西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鍋蓋，煮10分鐘，或煮至西蘭花軟身及呈翠綠色。上碟，拌勻後享用。

## 香烤金絲南瓜意粉

(SS, CC)  
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，刮瓢去籽後放入大鍋中，注入清水，水要淹過鍋底。將南瓜煮至叉子可以輕易刺穿，約25–30分鐘。靜置冷卻後，以叉子從瓜肉中刮出麵條狀瓜絲。以爐火煮熟自製或現成的番茄意粉醬，倒在金絲南瓜意粉上。以新鮮羅勒裝飾。

## 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，剁蓉  
2茶匙特級初榨橄欖油  
2湯匙意大利黑醋  
鹽和胡椒調味

用中大火燒熱大深平底鍋，加入橄欖油、蒜蓉和些少水，將蒜蓉加熱至散出蒜香，然後放入羽衣甘藍和黑醋。拌炒約2–3分鐘，炒至菜葉軟身。以鹽和胡椒調味。

## 西班牙燴椰菜花「飯」

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

¼杯低鈉雞湯  
1個椰菜花，攪碎成米粒大小  
2瓣蒜頭，剁碎  
1個中型青椒  
1個中型紅椒  
3棵芹菜莖  
2個大紅蘿蔔  
2湯匙特級初榨橄欖油  
1個中型番茄，切粒  
2茶匙孜然

在大煎鑊加熱橄欖油，炒熟蔬菜。倒入雞湯，以小火烹煮，持續攪拌。當椰菜花開始軟身，加入番茄粒和調味料，蓋上鑊蓋，以小火煮至椰菜花粒呈現西班牙燴飯的口感。以調味料和雞湯調整口味和口感。



## 清新夏日蔬菜雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
8人份

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個細番茄，切粒  
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，剁蓉

在大湯鍋中加入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，將翠玉瓜炒至每邊都呈淺褐色。將炒好的翠玉瓜放入盛有洋蔥的湯鍋中。分批炒香餘下的蔬菜，每下一種蔬菜前都加入少量橄欖油。在湯鍋撒入適量鹽和胡椒調味。放入月桂葉，蓋上鍋蓋。小火煮10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，再次調味。

## 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  
¼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，再放入2粒冰塊。提起錫紙兩端，沿邊對摺兩次，封好另外兩端，包起蔬菜。焗20—25分鐘。

## 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

除去羽衣甘藍莖部，將菜葉撕成一口大小塊狀。在大鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下蒜蓉，兜炒約2分鐘至軟身。放入羽衣甘藍，繼續兜炒約5分鐘，或炒至羽衣甘藍呈亮綠色及軟身。

## 秋葵伴番茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個黃洋蔥，切塊  
4杯秋葵，切片  
2杯李子番茄，切粒  
1湯匙牛油果油  
1片月桂葉  
½茶匙百里香  
¼湯匙鹽  
½茶匙紅椒

以煎鑊加熱橄欖油，下洋蔥，炒至軟身。加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽和胡椒。轉小火煮7—10分鐘，不時翻拌直至秋葵軟身。

## 香辣冷麵伴烤豆腐

(SS, CC)  
8人份

1磚有機硬豆腐  
2根青蔥  
1個紅椒，切塊  
½茶匙乾紅辣椒碎  
2湯匙芝麻醬  
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包黑豆麵或4個鮮製螺旋絲狀翠玉瓜麵

把豆腐切成8塊。將砧板放入鏟盤中，在砧板表面鋪兩層廚房紙巾，放上豆腐，然後蓋上一條乾淨的抹布。在抹布上放上另一塊砧板，以增加重量（4—5磅）。靜待10分鐘。按包裝指示煮熟麵條。瀝乾麵條後，盛到碗中，放雪櫃冷藏。將豆腐平鋪在淺焗盤中，灑上¼杯鮮榨橙汁和低鈉豉油。於室溫下醃浸，期間不時翻轉豆腐。在大碗中混和芫荽、芝麻醬、芝麻油和乾紅辣椒碎。加入青蔥、紅椒和熟麵條，攪拌均勻。燒或烤豆腐塊，直至豆腐呈淺褐色，每邊烤1—2分鐘。放在熟麵條上享用。

## 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\*  
1杯急凍四季豆  
1個紅椒，切塊  
1個黃洋蔥，剁碎  
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茶匙黑胡椒

在厚底煎內加入牛油果油，以中大火加熱。放入豆腐、洋蔥、咖喱粉、鹽和黑胡椒，兜炒2分鐘。加水，蓋上鑊蓋。煮3分鐘。拌入四季豆、烤紅椒和芫荽。再煮2分鐘。

\*小貼士：冷藏過的硬豆腐於解凍後較容易被捏碎。

## 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。將四季豆放入碗中，撒上杏仁片。淋上牛油果油，以鹽和胡椒調味，拌勻。把調味好的四季豆鋪在焗盤上，焗10—20分鐘，按四季豆的數量和喜愛的軟硬度調整烤焗時間。



## 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吋厚茄粒  
3瓣蒜頭，剁蓉  
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。在9x13的焗盤底包一層錫紙，然後拿走焗盤，將錫紙盤放入焗盤內。把蔬菜放在「錫紙盤」內。將其他材料混和後，撒在蔬菜上。烤20–25分鐘。



## 烤蔬菜豆腐串

(RR, SS, CC)  
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隻啡菇，去蒂，洗淨  
13安士硬豆腐，印乾  
2湯匙牛油果油  
少量鹽和胡椒，及自選調味料或香料

以中火預熱烤爐和平底烤盤。瀝乾硬豆腐，並以廚房紙巾印乾。將硬豆腐切成大豆腐粒，方便串起。大碗中混合豆腐粒和蔬菜，加入牛油果油、鹽和胡椒，拌勻。串起豆腐、紅椒、翠玉瓜、蘑菇和洋蔥。烤至微焦。

## 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，剁蓉

以½加侖不黏底深平底鍋加熱菜湯和扁豆，偶爾攪動。蓋上鍋蓋，熬煮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。拿起鍋蓋，將蔬菜煮至軟身，醬汁煮至理想的濃稠度，再煮2–3分鐘。

## 扁豆糙米飯配菠菜蘑菇洋蔥

(RR, SS, CC)  
2人份

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

把水煮沸。放入扁豆，以小火煮20分鐘，無需蓋上鍋蓋。加入糙米，再煮20分鐘。將鹽、胡椒和多香果粉加到糙米扁豆鍋中。在煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥，炒至半透明。加入菇片和蒜蓉，煮至褐色。放入菠菜苗，炒至軟身。把扁豆盛入碗中，再放上蔬菜享用。

## 椰菜花蓉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個椰菜花  
1瓣蒜頭，剁蓉  
¼茶匙胡椒  
1茶匙鹽  
¼杯低鈉雞湯

將椰菜花煮或蒸至軟身。烤原瓣蒜頭或將蒜蓉炒至軟身。瀝乾椰菜花，加入烤蒜蓉，再壓成蓉。以鹽、胡椒和雞湯調味。

## 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  
少量鹽和胡椒

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱，下蘑菇，煮至蘑菇開始呈褐色。放入紅椒，煮3分鐘。加入鹽、胡椒、蒜蓉和百里香，煮30秒，最後倒入雞湯。繼續煮至湯汁蒸發。





## 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，剁碎  
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。把蘆筍放入烤焗盤內，焗10–15分鐘。灑上檸檬汁。

## 大啡菇「漢堡扒」

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

4隻大啡菇  
½杯洋蔥，剁碎  
1杯紅蘿蔔，切塊  
2瓣蒜頭，剁碎  
1茶匙胡椒  
1湯匙意大利香料  
2湯匙意大利黑醋  
2湯匙橄欖油

兜炒紅蘿蔔、洋蔥和菇蒂，炒至材料軟身。取出備用。放入大啡菇，頂部朝下，煮5分鐘。煮菇期間，混和橄欖油、蒜蓉、意大利香料和胡椒。翻轉大啡菇，將紅蘿蔔洋蔥混合物平均舀到大啡菇上。灑上橄欖油，再煮5分鐘。

## 芝麻豉油香烤西蘭花

(RR, SS, CC)  
4人份

1磅西蘭花  
1湯匙芝麻  
1茶匙芝麻油  
¼杯橄欖油  
1湯匙低鈉豉油或營養醬料

預熱焗爐至450°F (232°C)。將西蘭花切成2吋長大小。除芝麻外，在碗中混合所有材料。將材料平鋪在焗盤上，烤10分鐘。翻拌後再烤5分鐘。烤焗期間，將芝麻放入白鑊中，以中大火烘30–60秒。西蘭花烤熟後，加入芝麻，拌勻。

## 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，剁碎  
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。享用前在西蘭花上灑上鮮榨檸檬汁。

## 蔬菜杯配烤鷹嘴豆

(SS, CC)  
2人份

1罐鷹嘴豆，洗淨瀝乾（或14安士鷹嘴豆，浸泡）  
½個紅洋蔥，切幼絲  
¼個紅洋蔥，剁碎  
2個羅馬番茄，切片  
2瓣蒜頭，剁碎或壓碎  
1茶匙濃縮菜湯  
1個檸檬  
2湯匙新鮮芫荽，切碎  
2湯匙開心果，壓碎  
1湯匙哈里薩 (Harissa) 辣香料  
½杯乾藜麥、小米或印度糙米

預熱焗爐至425°F (218°C)。預備½杯乾藜麥、小米或印度糙米。在深平底鍋中灑上食油並加熱。下洋蔥和半份蒜蓉，炒出香味。倒入1杯水和1茶匙濃縮菜湯。煮沸。加入½杯穀物。蓋上鍋蓋，以微火煮15–20分鐘。

在碗中混合鷹嘴豆、洋蔥和番茄片，淋上牛油果油，拌入哈里薩辣香料和少量鹽。把混合物鋪在焗盤上，焗20分鐘，或焗至鷹嘴豆裂開。焗好後，倒在熟穀物上，灑上檸檬汁，以新鮮芫荽及開心果碎裝飾。



## 蒜炒椰菜白菜苗

(RR, SS, CC)  
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瓣蒜頭，剁碎  
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，把蒜蓉炒至淺褐色。倒入菜湯、白菜苗和椰菜絲，煮沸。調低爐火，將白菜煮至軟身。拿出蔬菜，湯汁留於鑊中。以鹽、胡椒、豉油或營養醬料調味。

## 炒雜菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

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

在煎鑊中加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥，炒2分鐘。拌入翠玉瓜和蘑菇。當翠玉瓜開始軟身，加入番茄片、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個墨西哥辣椒，切碎  
¼杯新鮮芫荽葉  
2杯喜愛的豆類  
1杯菜湯或雞湯

除芫荽外，在10吋闊的不黏底煎鑊中放入所有材料，煮沸，然後調低爐火。蓋上鍋蓋，以小火熬煮至所有蔬菜軟身，約7分鐘。拌入芫荽後享用。

## 簡易翠玉瓜船

(SS, CC)  
(若選用素漢堡，可作為速效減重食譜)

2個大翠玉瓜  
¼杯無糖番茄醬  
1茶匙橄欖油  
2塊素漢堡

把烤架置於烤爐中央，將烤爐調至大火。翠玉瓜直切一半，刮瓢去籽。在翠玉瓜表面塗上橄欖油，並以鹽和胡椒調味。將翠玉瓜放在烤盤上，瓜皮朝下。把素漢堡弄碎，釀入翠玉瓜內。烤8分鐘。加熱番茄醬，用匙羹將醬汁淋在翠玉瓜船上。以新鮮番茜或羅勒裝飾。

## 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，剁蓉  
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。將蔬菜放入有蓋容器中，倒入醃料，醃料要蓋過蔬菜。冷藏20分鐘。串起蔬菜。在燒烤架上噴上食油，以中大火燒熟，把蔬菜燒至軟身並呈褐色，約8—10分鐘，期間不時翻轉。

## 香辣豆角沙律

(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，剁蓉  
1茶匙辣醬  
2個青檸，榨汁  
2湯匙白酒醋

把所有豆洗淨瀝乾。混合所有食材，放雪櫃冷藏，隨時享用。

## 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

預熱烤爐至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。將羽衣甘藍放在焗盤上，烤5分鐘，翻拌後再烤5—8分鐘，烤至菜邊微焦。



## 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  
¼茶匙黑胡椒  
1茶匙芝麻

摘去四季豆兩端，放入有蓋鑊內蒸8分鐘。蒸豆期間，把米醋、橄欖油、雪梨酒、豉油、芝麻油、蒜蓉和黑胡椒打發約1分鐘，直至醬汁乳化。放一旁備用。將芝麻放入白鑊中，以中火烘熟，約1分鐘，期間偶爾翻拌，直至芝麻變深色和散出芝麻香氣。立刻倒出芝麻，放一旁備用。當四季豆煮至可以叉子刺穿時，拿出，以凍水略沖洗，再徹底瀝乾。將微熱的四季豆上碟，淋上醬汁，拌勻。撒上芝麻享用。

## 釀茄子

(RR, SS, CC)  
4人份

2個茄子，橫向切半  
3個有機番茄，切碎  
1個洋蔥，切碎  
1棵芹菜莖，切粒  
1個翠玉瓜，切塊  
1湯匙松子及南瓜籽  
2瓣蒜頭，切碎  
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)。舀走茄子瓢籽，製成一個最少½吋厚的茄瓜殼。在茄瓜殼內撒上鹽和胡椒，放在廚房紙巾上，瓜肉朝下。將刮出的茄肉連籽切粒。在平底鑊中加入橄欖油，以中小火加熱。下洋蔥和芹菜粒，煮5分鐘。加入蒜蓉、孜然和牛至，拌炒1分鐘。調高爐火至中大火，放入茄子肉粒和翠玉瓜，再煮3分鐘。加入番茄、松子、南瓜籽、薄荷葉、番茜和檸檬皮。把茄瓜殼洗淨並拍乾。將餡料釀入茄子中，放在鋪有烘焙紙的焗盤上，烤30分鐘。

## 墨西哥天貝蛋餅

(FS, RR, SS, CC, P2)  
4人份

1包天貝  
½個洋蔥，切碎  
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，壓碎  
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。拿走鑊蓋，將天貝加到醬汁中。再蓋上鑊蓋，煮3分鐘。放到淺餐碟上享用。

## 百里香烤羽衣甘藍番薯

(RR, SS, CC)  
6人份

2杯番薯，切粒  
1個洋蔥  
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)。在碗中混和番薯粒和橄欖油。以鹽和胡椒調味，平鋪在焗盤上。焗20—25分鐘。放入雪櫃，使番薯降至室溫溫度。冷卻期間，在煎鑊中加入剩餘的橄欖油，以中火加熱。下洋蔥，炒至褐色，約15分鐘。拌入羽衣甘藍，煮至菜葉軟身。裝到碗裡，放入雪櫃，使其降至室溫溫度。待所有食材冷卻後，將番薯粒、羽衣甘藍、紅酒醋和百里香放入碗中，以鹽和胡椒調味。

## 素墨西哥粟米卷

(SS, CC)  
4人份

1杯黑豆（浸泡或罐裝）  
1個細紅椒，切粒  
1隻細波布拉諾（Poblano）辣椒，切碎  
1個細洋蔥，切碎  
1瓣蒜頭，切碎  
¼茶匙胡椒  
1茶匙辣椒粉  
½茶匙孜然粉  
1湯匙牛油果油  
4片沙葛或椰菜花墨西哥薄餅

以平底鑊加熱牛油果油，下洋蔥、紅椒和蒜蓉。炒3分鐘，或炒至材料軟身。在另一隻平底鑊灑入少量食油，炒熟黑豆和香料，然後以叉子將黑豆壓成蓉。拌入炒好的蔬菜。將墨西哥薄餅平放在在焗盤或烘焙紙上，舀上餡料，捲起。在煎鑊中加入食油，以中大火燒熱。將薄餅放入煎鑊中，摺口朝下，將薄餅煎至金黃色，輕輕翻轉，把另一邊同樣煎至金黃色。立刻享用。

按個人喜好以新鮮莎莎醬、新鮮番茄、乳酪及芫荽碎裝飾。



## 純素蔬菜咖喱

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, 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，摘走兩端後半切  
1個中型黃色夏南瓜，切塊  
1½杯低糖番茄醬  
6杯椰奶  
2—4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。煮沸後轉小火熬煮。放入蔬菜，以小火燉煮至所有蔬菜軟身。以新鮮羅勒點綴。

## 大麥青豆翠玉瓜蘑菇沙律配意大利黑醋

(SS, CC)  
6人份

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

烹煮大麥或法羅麥米35分鐘。以隔篩瀝走多餘水分，放一旁備用。預備沙律醬。混和橄欖油、黑醋、紅酒醋、黑胡椒和蒔蘿葉，打發均勻。放一旁備用。在煎鑊中瀝入少量牛油果油，兜炒蔬菜，以鹽和胡椒調味。混合蔬菜和熟穀物，淋上沙律醬，拌勻後立即享用。

## 托斯卡尼煎時蔬

(SS, CC)  
2人份

½杯紅椒，切塊  
1¼杯翠玉瓜，切塊  
½杯芹菜，切粒  
¼杯番茄，切粒  
½杯洋蔥，切塊  
1杯菠菜，切碎  
1¾杯紅腰豆  
¼茶匙胡椒  
1小枝新鮮迷迭香  
2茶匙橄欖油  
1瓣蒜頭，剁蓉

在煎鑊中加入橄欖油，以中大火加熱。放入翠玉瓜、洋蔥、芹菜、紅椒、迷迭香和蒜蓉，兜炒10分鐘。拌入番茄粒和紅腰豆，煮5分鐘。在翠玉瓜混合物中加入菠菜、鹽和胡椒，煮1分鐘，或煮至菠菜軟身。離火，取出並棄掉迷迭香。



## 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，剁蓉  
¼杯橄欖油  
¼杯意大利黑醋

番茄去籽切片，排列在碟子上。撒上紅蔥頭碎。將橄欖油和黑醋打發均勻後，淋在番茄片上。靜待5分鐘後享用。