

)(TLS

海鮮食譜
食譜

目錄

3	鮪魚豆沙拉	4	義大利麵佐白蛤蠣醬
	加勒比海風味蝦		干貝義大利麵
	椰奶腰果蝦		香醋蝦沙拉
	中式高麗菜蒸鱸魚		照燒鮭魚
	阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿		
	薑味鮮蝦時蔬		
	燒烤鮭魚佐時蔬		
	檸檬蝦起司沙拉		

鮭魚豆沙拉

SS，CC
2人份

- ⅓ 杯罐頭鷹嘴豆，用水沖過
- ¼ 杯罐頭腎豆，用水沖過
- ½ 杯小蕃茄
- 8 根小紅蘿蔔
- ½ 杯水煮鮭魚
- 1 大匙特級初榨橄欖油
- 胡椒少許
- ¼ 顆紅洋蔥，切碎
- ⅓ 杯四季豆

用水沖洗並瀝乾豆子後，取正確的份量。在加入少許鹽的滾水中，烹煮四季豆約3分鐘，接著以水龍頭冷水沖洗。混合所有的材料（鮭魚、紅蘿蔔、蕃茄除外），並放入碗中。放上鮭魚、小紅蘿蔔、蕃茄。

加勒比海風味蝦

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

- 1 磅蝦
- ¼ 杯現榨葡萄柚汁
- 1 盞司檸檬皮
- ¼ 盞司萊姆汁
- 1 瓣大蒜
- ¼ 小匙鹽

將所有材料混合。蓋起後冷藏至少2個小時。用自己喜歡的方式煮蝦，烤、烘或炒。

椰奶腰果蝦

RR，SS，CC
1人份

- 6 尾中型蝦
- ⅓ 杯淡椰奶
- 1 盞司橄欖油
- 1 大匙腰果，切碎
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 杯自己喜愛的蔬菜
- ¼ 小匙低鈉醬油

將大蒜放入橄欖油中以中火炒一分鐘。倒入蔬菜，烹煮5分鐘。倒進蝦子與椰奶。拌炒5分鐘。撒上腰果與些許醬油。

中式高麗菜蒸鱸魚

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
2人份

- 2 片鱸魚排
- 1 條辣椒，切碎
- 1 小匙新鮮薑末
- ½ 顆高麗菜
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 大匙低鈉醬油
- 2 小匙葵花籽油

將辣椒粉、薑與鹽撒在魚上。高麗菜蒸5分鐘。將魚鋪放在高麗菜上繼續蒸5分鐘，直到完全蒸熟。蒸魚的同時，在小鍋內倒入油，加入大蒜，煎到稍微焦黃。將高麗菜及魚裝到盤中。撒上醬油，然後倒入大蒜與油。

阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

- 4 片阿拉斯加鱈魚片
- 1 顆檸檬，切片
- 鹽與胡椒
- 1 條櫛瓜，切成條狀
- 1 條夏南瓜，切成條狀
- 1 顆洋蔥，切片
- ½ 小匙乾芥末
- 1 小匙蒔蘿

烤箱預熱至450度。將檸檬平均鋪在錫箔紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒。上面放上櫛瓜，西葫蘆瓜與洋蔥，再將蒔蘿與乾芥末撒在上面。鋁箔紙從兩邊拉起（可以一片鱈魚用一張鋁箔紙），在上方像帳篷般合起包裹住魚片。記得要留些空間，讓熱氣循環。烘烤15-18分鐘。

薑味鮮蝦時蔬

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

- 1 顆白色洋蔥，切塊
- ¾ 杯芹菜，切塊
- ½ 杯小紅蘿蔔
- ½ 杯荷蘭豆
- ½ 杯花菜
- ½ 杯蘑菇
- ½ 杯荸薺
- 2½ 杯鮮蝦
- 2 小匙新鮮薑末
- 2 大匙橄欖油
- 2 大匙低鈉醬油

在大鍋中，以中火熱油，拌炒洋蔥、芹菜、紅蘿蔔以及薑，約5-7分鐘。倒入荷蘭豆，花菜，拌炒3-4分鐘。倒入蘑菇、荸薺以及蝦，拌炒3-5分鐘。倒入醬油與調味料，繼續烹煮蔬菜至完全加熱。

燒烤鮭魚佐時蔬

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
1人份

- 1 大匙義大利香醋
- 2 大匙撕開的羅勒
- 1 小匙特級初榨橄欖油
- 1 片鮭魚
- 1 杯菠菜
- 1 顆蕃茄，切片

在煎鍋上刷油，加熱至滋滋作響。放入鮭魚，有皮的面朝下。加入蕃茄以及一半的羅勒。烹煮3-4分鐘。將鮭魚與蕃茄翻面，繼續烹煮2-3分鐘直到鮭魚煮透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上蕃茄片，再放上鮭魚。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。

檸檬蝦起司沙拉

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

- 1 大匙芥花油
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 杯綠花椰菜
- 1 顆夏南瓜
- 6 根蔥，切碎
- 1 磅鮮蝦
- 3 大匙白酒
- 1 大匙新鮮羅勒葉
- 1 大匙檸檬汁

在煎鍋中以中大火熱油，倒入大蒜烹煮1分鐘。倒入洋蔥，再煮2分鐘。加入鮮蝦，拌炒2-3分鐘，或將近全熟。倒入酒、檸檬汁與羅勒葉，鮮蝦煮到呈粉紅色（約1分鐘）。在鮮蝦與蔬菜上均勻撒上起司。

義大利麵佐白蛤蠣醬

SS，CC

4人份

10 盎司新鮮或罐頭蛤蠣
⅓ 盎司巴西里葉
⅓ 小匙乾紅辣椒碎片
4 瓣大蒜，切碎
1 小匙羅勒葉
2 大匙橄欖油
1 大匙檸檬汁
4 大匙低脂帕瑪起司
2 杯全麥細扁麵
8 盎司蛤蠣湯汁

依指示烹煮義大利麵。以深鍋熱油。加入大蒜與羅勒，攪拌1分鐘。倒入蛤蠣湯汁與乾紅辣椒碎片後煮滾。將火關小。加入蛤蠣與檸檬汁，煨煮5分鐘。將麵條與羅勒放進醬汁中倒入餐盤中，撒上起司即可食用。

干貝義大利麵

SS，CC

1人份

½ 杯小黃瓜
1 杯蘿蔓生菜葉
2 盎司全麥螺旋麵
1 大匙橄欖油
4-6 盎司干貝
½ 顆紅甜椒，切片
¼ 顆檸檬，壓出汁
½ 杯蕃茄，切片

依指示烹煮義大利麵。用平底鍋以油跟檸檬汁煎干貝。用蘿蔓生菜葉、小黃瓜、紅椒、蕃茄片為底，放上干貝與義大利麵。

香醋蝦沙拉

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2

1人份

½ 小匙醬油
2 小匙義大利香醋
1 大匙橄欖油
⅓ 杯蕃茄
10 片羅勒葉
3 盎司煮好的蝦

將羅勒葉與蕃茄混合。在杯中倒入油、醋與醬油。以鹽與胡椒調味。淋上羅勒混合，放進煮好的蝦。

照燒鮭魚

FS，RR，SS，CC，P1，P2

1人份

¼ 小匙檸檬汁
¼ 大匙日式照燒醬
¼ 小匙醬油
¼ 瓣大蒜
6 盎司鮭魚排

將所有醬料混和後，以醬料醃鮭魚約45分鐘。使用鋁箔紙做成碗狀後，將鮭魚及醬料放入碗中。用350度烘烤20-25分鐘。

