



gotrim™

擊退脂肪計劃食譜



目錄

雞蛋和早餐食品

- 3 鮮蔬雙蛋
簡易菠菜焗蛋
無穀物蛋白班戟
海鮮蔬菜蒸蛋
番茄乾菠菜奄列
翠玉瓜煎餅

高纖維蛋白營養飲品

- 5 厘子黑莓奶昔
黑莓奶油奶昔
朱古力香蕉蛋白奶昔
朱古力蔬菜奶昔
菠菜奇異果啤梨奶昔
菠菜士多啤梨牛油果奶昔

沙律

- 6 茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋
日式雜菜沙律
大白菜牛油果沙律
墨西哥辣椒仙人掌沙律
簡易沙律小食

醬汁與調味料

- 7 亞洲風味芝麻醬
排毒田園沙律醬
香橙茴香醋汁
清新雙檸醬汁
香辣青檸醃醬
甜芥末香醋汁

湯

- 8 西班牙番茄凍湯
紅蘿蔔濃湯
田園雜菜湯
金黃蘿蔔湯
酸辣雞湯
蘑菇紅菠菜湯
香蔥番茄豆腐湯
番茄蛋花湯

雞

- 10 亞洲風味火雞肉丸伴烤蔬菜
意大利香醋雞胸
羅勒香烤雞
氣炸 / 烤雞翼
惹味香烤雞
泰式羅勒雞
檸檬羅勒炒雞柳
摩洛哥蔬菜焗雞肉

- 加州雞柳
泰式炒雞肉

海鮮

- 12 香烤比目魚配茄子沙律
加勒比海風味大蝦
中式椰菜蒸鱸魚
意式燉海鮮湯
蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚
墨西哥風味焗魚
生薑炒鮮蝦
香烤三文魚配菠菜鮮茄
香烤吞拿魚配莎莎醬
香煎三文魚配生薑薄荷莎莎
大蝦沙律
秘製醬汁蒸石頭魚 / 鱈魚
托斯卡尼鱈魚
檸檬紅鯛魚配蘑菇

前菜和蔬菜伴碟

- 15 雅枝竹炒四季豆
意大利黑醋拌羽衣甘藍
炒豆芽
番茄濃醬西蘭花
芫荽檸汁紅蘿蔔沙律
椰菜花飯
炒椰菜花飯
香辣墨西哥車厘茄莎莎醬
秋葵伴番茄
咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆
茄子砂鍋煲
香烤茄子鮮蔬
清新夏日蔬菜雜燴
田園雜菜包
蒜炒羽衣甘藍
香蒜番茄四季豆
香烤意大利雜菜
牛油果醬
印度風味烤蔬菜
地中海夏日番茄
香焗蘆筍
蒜香檸汁烤西蘭花
炒翠玉瓜
辣烤蔬菜串
辣烤羽衣甘藍脆片
百里香蘑菇炒三色椒
番茄伴鮮羅勒紅蔥頭
墨西哥風味翠玉瓜
翠玉瓜番茄蔬菜包

*注意：本食譜中所用之溫度單位以華氏計算。

雞蛋和早餐食品



鮮蔬雙蛋

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

1人份

新鮮雜生菜

2隻大雞蛋

2湯匙洋蔥、紅蔥頭或蔥，切碎

1½杯喜愛的蔬菜組合，刨碎或切碎（夏南瓜、翠玉瓜、椰菜仔或任何蔬菜）

牛油果油

1湯匙營養醬料

將喜愛的新鮮綠葉蔬菜、菠菜、雜錦蔬菜或其他蔬菜放在餐碟上。在平底鑊中灑上少量牛油果油並加熱。放入蔬菜組合，炒至微微軟身及呈亮綠色。加入營養醬料。將蔬菜組合放在沙律菜上。隨即在另一隻平底鑊中灑少量牛油果油，製作兩隻流心荷包蛋。將荷包蛋放在雜菜沙律上，劃破蛋黃，使蛋黃汁流向蔬菜沙律。

按個人喜好：撒適量即磨胡椒。

簡易菠菜焗蛋

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

6人份

1盒32安士雞蛋蛋白

3隻雞蛋

4撮新鮮菠菜或任何喜愛的蔬菜（例如蘑菇、三色椒、西蘭花或蘆筍），切碎

1個洋蔥，切塊

鹽和胡椒

卡宴（Cayenne）辣椒粉或辣椒粉，以添加辣度

預熱焗爐至350°F（177°C）。在9x11的玻璃焗盤中噴上食油。在碗中打發雞蛋。加入其他材料，拌勻。將蛋漿混合物倒入焗盤。焗45分鐘。切成6份。剩餘的焗蛋，可放雪櫃儲存，食用時以焗爐或煎鑊加熱。



無穀物蛋白班戟

(FS, RR, SS, CC, P2)

1人份

2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味

3安士無糖蘋果醬或1根微熟香蕉

2隻雞蛋

肉桂粉調味

混合所有材料。在平底鑊中加入椰子油或牛油果油。當油融化時，以匙羹將混合物逐匙舀到平底鑊，製成班戟。以中高火煎至金黃色後翻轉。撒上新鮮莓果享用。

海鮮蔬菜蒸蛋

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

2人份

3隻雞蛋

3隻蝦，除去蝦頭

1個番茄

1杯菠菜

½杯茼蒿

2安士水

1茶匙蘑菇粉或雞粉

在碗裡混合雞蛋、蘑菇粉 / 雞粉和水，拌勻。將蝦、番茄、菠菜和茼蒿切碎，加入蛋漿碗內，攪拌均勻。將蛋漿碗放入蒸鑊，蒸約10–15分鐘。

*小貼士：將木筷子或木牙籤插入蒸蛋後立刻取出，若筷子或牙籤表面沒有沾上蛋漿或沒有蛋漿流出，代表蒸蛋完成。

番茄乾菠菜奄列

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2-3顆雞蛋
½-1湯匙番茄乾（生曬或罐裝）
1湯匙紅洋蔥，切碎
1撮菠菜，切碎
3-4粒新鮮車厘茄，切片
少量卡宴（Cayenne）辣椒粉
鹽和胡椒

在碗內混合雞蛋、鹽、胡椒、卡宴辣椒粉或Mrs. Dash原味調味料，打發均勻。
在細平底鑊（8吋 / 20厘米平底鑊最適合製作奄列）灑少量牛油果油，以中火加熱。放入蔬菜，炒至微微軟身及呈鮮亮顏色，撒少量鹽和胡椒，取出並放一旁備用。在同一隻平底鑊內灑上食油，倒入蛋漿混合物；蛋漿應剛好鋪滿8吋鑊面。
當鑊邊的蛋漿凝固時，沿邊鏟起奄列，整塊翻轉，部分蛋漿或會流出，但無礙。

將炒蔬菜放在奄列半邊，鏟起另一邊並摺向蔬菜。隨即享用。

翠玉瓜煎餅

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

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

以煎鑊加熱牛油果油。在碗中混合所有食材，以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，噴上食油，翻轉，將另一邊同樣煎至金黃色。



高纖蛋白營養飲品



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。



車厘子黑莓奶昔

(FS, RR, SS, CC)
1人份

2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
½杯車厘子，去核
¼杯黑莓
½杯水或無糖杏仁奶 / 豆奶

將冰塊（冰塊越多，奶昔越厚滑）和所有材料放入攪拌機，攪拌至綿滑。

黑莓奶油奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
1杯黑莓
1杯無糖杏仁奶 / 豆奶

將所有食材和冰塊放入攪拌機，攪拌至綿滑。

朱古力香蕉蛋白奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2匙高纖蛋白營養飲品 — 朱古力味
1根細香蕉或半根大香蕉
1大撮新鮮菠菜
1湯匙奇亞籽或大麻籽
1杯無糖杏仁奶 / 豆奶

將所有材料放入攪拌機，攪拌均勻。若不喜歡口感太濃稠，可加入最多½杯凍水。

朱古力蔬菜奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

2匙高纖蛋白營養飲品 — 朱古力味
1撮新鮮菠菜或羽衣甘藍
1個細翠玉瓜或青瓜
1杯無糖杏仁奶 / 豆奶

將所有材料放入攪拌機，攪拌均勻。若不喜歡口感太濃稠，可加入最多½杯凍水。

菠菜奇異果啤梨奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

½磅菠菜
1個奇異果
½個啤梨
1匙NutriClean®腸道營養纖維粉（選擇性）
2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
16安士水或無糖杏仁奶 / 豆奶
冰塊

將奇異果和啤梨去皮。把菠菜、奇異果、啤梨、腸道營養纖維粉、高纖蛋白營養飲品、水 / 杏仁奶 / 豆奶和冰塊放入攪拌機，攪拌均勻後享用。

菠菜士多啤梨牛油果奶昔

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

½磅菠菜
¾杯急凍或新鮮士多啤梨
½個牛油果
1匙NutriClean腸道營養纖維粉（選擇性）
2匙高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
16安士水或無糖杏仁奶 / 豆奶
冰塊

清洗菠菜和士多啤梨。將菠菜、士多啤梨、牛油果、腸道營養纖維粉、高纖蛋白營養飲品、水 / 杏仁奶 / 豆奶和冰塊放入攪拌機，攪拌均勻後享用。



沙律



簡易沙律小食

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
3人份

¼湯匙意大利香料
2湯匙橄欖油
¼杯馬蹄
1杯蘑菇，切片
3杯西蘭花或椰菜花
1杯芹菜，切粒
2杯三色椒（顏色任選）
1杯青瓜，切片後再切四份

混和所有材料，以鹽調味。拌勻。加入新鮮番茜後享用。

日式雜菜沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1湯匙紅酒醋
¼個白皮小蘿蔔，切片
¼杯紅皮小蘿蔔
¼杯青瓜，去籽，切片
¼杯紅蘿蔔絲，切成斜片後再切絲
1杯水
鹽調味

在碗中混合小蘿蔔、青瓜、紅蘿蔔和鹽。拌勻後，靜置最少20分鐘，2小時為上限。以小平底鍋將水和紅酒醋煮沸。離火，靜待冷卻。將蔬菜放入隔篩，輕壓，以壓出水分。把蔬菜放回碗中。倒入醋汁，翻拌均勻。以保鮮紙將碗封好，放雪櫃冷藏至食用。



大白菜牛油果沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

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

將大白菜放入大碗。除去蔥白和蔥尾部分綠色蔥段，餘下部份剁碎。除去墨西哥辣椒蒂，橫向切開，刮走籽後剁碎。混合蔥粒、墨西哥辣椒、豆芽和大白菜，拌勻。在碗內加入豉油、橄欖油、芝麻油、薑蓉、甜菊糖、辣椒粉、鹽和胡椒粉，打發約1分鐘。將醬料倒在大白菜上。加入牛油果片，輕輕拌勻。

墨西哥辣椒仙人掌沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

¼杯紅洋蔥，剁碎
2湯匙牛油果油
1湯匙青檸汁
1個大番茄，切片
½杯番茜
4塊仙人掌肉 1隻醃墨西哥辣椒

將仙人掌放入碗內，加入番茜、洋蔥、牛油果油、醃墨西哥辣椒和青檸汁，拌勻。在每個餐碟上各放一塊生菜葉，再舀上仙人掌混合物。番茄片沿碟邊排列好。

茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2湯匙牛油果油
¼茶匙鹽
¼-½杯意大利油黑醋
1½杯球莖茴香，去芯，切薄片
2杯紅菊苣，撕碎

在小碗內倒入牛油果油、黑醋、鹽和胡椒，打發約1分鐘。加入茴香片和紅菊苣，拌勻。放在生菜葉上享用。

醬汁與調味料



亞洲風味芝麻醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1湯匙低鈉豉油或營養醬料
1湯匙橄欖油
¼–½茶匙芝麻油
胡椒

把所有材料倒入有蓋容器中，搖勻。配以喜愛的雜菜沙律享用。

香橙茴香醋汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

⅓茶匙大茴香籽
2湯匙鮮榨橙汁
1湯匙橄欖油
⅓茶匙孜然
⅓湯匙鹽

以磨盅和杵將大茴香籽搗碎。混合所有材料，打發約1分鐘。

清新雙檸醬汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
3人份

1個檸檬
1個青檸
3湯匙橄欖油
鹽和胡椒

將檸檬和青檸榨汁，倒入有蓋容器中，加入橄欖油、少量鹽和胡椒。搖勻。可配搭各式沙律。

甜芥末香醋汁

(FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

2湯匙有機黃芥末或法式芥末醬
2湯匙蘋果醋
1湯匙橄欖油
1茶匙白羅漢果糖或½茶匙甜菊糖
鹽和胡椒

將所有材料放入有蓋容器中，搖勻，配搭喜愛的雜菜沙律享用。



香辣青檸醃醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

¼杯鮮榨青檸汁
2湯匙橄欖油
2茶匙辣椒粉
1茶匙蒜粉
½茶匙孜然
½湯匙鹽

混合所有材料，打發均勻。

排毒田園沙律醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1隻室溫雞蛋
1杯橄欖油或牛油果油
1湯匙青檸汁
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撮芫荽（或喜愛的香草）

將所有材料放入攪拌機，攪拌約1分鐘。放雪櫃冷藏可保存1星期。

湯



西班牙番茄凍湯

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

6人份

½杯水
4杯車厘茄
1個大青瓜，切粒
1個黃椒，切粒
1個白洋蔥，切粒
¼杯橄欖油
2瓣蒜頭，剁蓉
1隻墨西哥辣椒，剁蓉
2湯匙番茜，切碎
2湯匙羅勒，切碎
2湯匙紅酒醋

將車厘茄、水和橄欖油放入攪拌機內，攪拌均勻。倒入碗中，再加入餘下食材。冷藏後食用。

紅蘿蔔濃湯

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

6人份

6安士菜湯
1½磅紅蘿蔔，切塊
1杯芹菜，切粒
1杯洋蔥，切塊
3湯匙牛油果油
¼安士番茜
鹽和胡椒

在深平底鍋中加入牛油果油，以中火加熱。油熱後，放入蔬菜。撒少量鹽和胡椒，煮約15分鐘，偶爾兜炒，或煮至紅蘿蔔軟身。倒入菜湯，將蔬菜煮至軟爛，約15—20分鐘。待菜湯冷卻後，倒入攪拌機攪拌至濃稠綿滑。可加熱享用，或冷藏2小時凍食。

田園蔬菜湯

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

2人份

牛油果油
½杯翠玉瓜
⅔杯紅蘿蔔，切條
½杯洋蔥，切塊
1½杯椰菜，切塊
½杯四季豆以及任何喜愛的雜菜
2瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙羅勒
½茶匙鹽
1湯匙無鹽番茄膏或1罐無鹽番茄粒
4杯菜湯

在大平底鍋灑上牛油果油，以小火炒紅蘿蔔、洋蔥和蒜蓉，約6分鐘。倒入菜湯、椰菜、四季豆、茄膏、羅勒和鹽。煮沸後即收細爐火，蓋上鍋蓋，熬煮15分鐘。拌入翠玉瓜，再煮3—4分鐘。

金黃蘿蔔湯

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

2—3人份

2½杯紅蘿蔔，切塊
1個洋蔥，切塊
4罐菜湯或雞湯
2湯匙牛油果油
3湯匙月桂葉
2湯匙番茜
¼茶匙黑胡椒
2瓣蒜頭，剁蓉

以深平底鍋加熱牛油果油。下紅蘿蔔、洋蔥、蒜蓉和月桂葉。在另一隻平底鑊中倒入上湯，煮沸。將湯汁倒入蔬菜鍋中，熬煮15分鐘，或煮至蔬菜軟身。離火，取出月桂葉。待菜湯冷卻後，倒入攪拌機，攪拌至濃稠綿滑。以胡椒調味。放上番茜裝飾。





香蔥番茄豆腐湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2個番茄
¼磅青蔥
7安士豆腐（硬豆腐或滑豆腐）
¼茶匙黑胡椒
2茶匙蘑菇粉或雞粉
30安士水

番茄各切4份。豆腐切粒。將青蔥切成尾指長蔥段。將番茄放入滾水，煮5分鐘。然後加入豆腐粒，再煮3分鐘。放入蔥段、蘑菇粉或雞粉。煮2分鐘。撒上黑胡椒後立即享用。

番茄蛋花湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2個番茄
¼磅芫荽
2隻蛋白
¼茶匙黑胡椒
2茶匙蘑菇粉或雞粉
30安士水

番茄各切4份。芫荽切碎。將番茄放入滾水，煮5分鐘。然後加入雞蛋（按喜好製成水波蛋或蛋花）。撒入蘑菇粉或雞粉。煮2分鐘，放入芫荽。撒上黑胡椒後即可享用。

酸辣雞湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

2件雞胸
5杯低鈉雞湯
½杯蘑菇
1-2根蔥，切粒
1湯匙低鈉豉油或營養醬料
½-1湯匙辣醬
1隻蛋白
¼茶匙黑胡椒
½杯竹筍
¾茶匙米醋
1茶匙薑蓉

在深平底鍋內混合雞湯、蘑菇和薑蓉，煮沸。放入雞胸，無需蓋上鍋蓋，熬煮約10分鐘。放入竹筍，再熬煮5分鐘。倒入米醋、豉油、辣醬和胡椒，煮沸。加入蛋白，隨即攪拌，形成蛋花。拌入蔥粒。把所有材料煮沸。蓋上鍋蓋，熬煮至食用。

蘑菇紅菠菜湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1杯蘑菇
1磅紅菠菜
30安士水
1茶匙蘑菇粉或雞粉

蘑菇切細，放入滾水中煮5分鐘。加入紅菠菜、蘑菇粉或雞粉。再煮3分鐘，離火。



雞



羅勒香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

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

預熱焗爐至450°F (232°C)，或以中大火預熱烤爐。將半邊雞胸各放在一張錫紙中央。混和新鮮番茜、檸檬皮、羅勒和鹽，然後撒在雞胸上。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。放入焗爐焗16–18分鐘，或放烤爐烤11–13分鐘。

意大利香醋雞胸

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

- 2件雞胸，切成條狀
- 1杯蘑菇，切片
- 1個細紅洋蔥，切絲
- ⅓茶匙百里香
- 1瓣新鮮蒜頭，剁蓉
- ½茶匙鹽
- ½茶匙黑胡椒
- 1片月桂葉
- 4湯匙意大利黑醋
- 2湯匙菜湯
- 1湯匙牛油果油

以鹽和黑胡椒為雞胸調味。以厚底煎鑊加熱菜湯和牛油果油，以中大火把雞肉煎至金黃色。煎雞胸時，加入蒜蓉和半份黑醋。雞胸煎至金黃色後，放入蘑菇、紅洋蔥和其他香料。繼續烹煮，搖晃煎鑊，鋪平蘑菇和洋蔥，讓材料均勻受熱。當雞肉接近熟透時，倒入餘下的黑醋，轉小火煮5分鐘，按需要偶爾兜炒。配以蔬菜沙律或椰菜花飯享用。



亞洲風味火雞肉丸伴烤蔬菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2–3人份

- 1磅火雞肉碎
- 1隻雞蛋
- 少量新鮮薑蓉
- 2根新鮮青蔥，剁碎
- 1湯匙低鈉豉油或營養醬料
- 胡椒
- 1茶匙韓式乾辣椒碎或乾紅辣椒碎
- 3–4杯喜愛的雜錦蔬菜（四季豆、紅椒、西蘭花和紅蘿蔔都非常適合配搭此菜式），切塊
- 牛油果油

預熱焗爐至425°F (218°C)。蔬菜切塊後放入碗中，倒入1–3湯匙牛油果油、鹽和黑胡椒，拌勻，讓所有蔬菜表面都沾滿調味料。在中型碗中混合火雞肉碎及所有材料，攪拌均勻。搓成大小相若的肉丸。將錫紙鋪在大焗盤的半邊，並掃上牛油果油。把火雞肉丸分開散排在錫紙上。將蔬菜放到焗盤的另一半。按肉丸大小，焗12–15分鐘。伴以椰菜花飯及烤蔬菜享用。



氣炸 / 烤雞翼

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

- 1磅雞翼（約6隻）
- 2湯匙魚露
- 1湯匙低鈉豉油或營養醬料
- 1湯匙蒜粉
- 1茶匙黑胡椒
- 1湯匙蘑菇粉或雞粉

準備一個大碗，加入魚露、豉油、蒜粉、黑胡椒、蘑菇粉或雞粉，拌勻。雞翼洗淨後，放入醃料碗中。拌勻。放雪櫃醃最少30分鐘（亦可醃浸過夜，隔天烹煮）。將雞翼放入氣炸鍋或焗爐，以390°F (200°C) 焗25分鐘（烤焗期間翻轉雞翼一次）。

惹味香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P2)
2人份

2件雞胸
¼顆中型洋蔥
¼紅椒
4湯匙有機黃芥末醬或法式芥末醬
1瓣蒜頭，剁蓉
¼茶匙乾紅辣椒碎或卡宴（Cayenne）辣椒粉
½湯匙紅辣椒粉
¼湯匙黑胡椒
1湯匙番茜
¼杯雞湯

混合紅辣椒粉、芥末醬、鹽和胡椒，均勻塗抹在雞胸兩邊。以中大燒熱煎鑊，放入醃雞胸，將雞胸一邊煎至金黃色，約3分鐘，翻轉，再煎2分鐘。雞胸上碟，並以錫紙覆蓋。在煎鑊中加入洋蔥、蒜蓉、紅椒和乾紅辣椒碎，煮5分鐘。

倒入¼杯雞湯，以小火熬煮。將雞肉放回煎鑊，再煮10分鐘，期間不時翻動雞肉。取出雞肉，上碟。關火，將番茜加入醬汁。醬汁淋上雞胸，即可享用。

泰式羅勒雞

(FS, RR, SS, CC, P2)
1人份

1湯匙牛油果油
1件雞胸
2湯匙水
1湯匙羅勒
¼茶匙魚露
1湯匙脫水紅咖喱醬 / 膏

在煎鑊中加入少量牛油果油，煮熟雞肉，然後拿出撕成雞絲。將紅咖喱膏倒入抹有牛油果油的鑊中，煮成醬汁。放入雞絲，拌勻。加入魚露和1–2湯匙水，使材料濕潤。放上羅勒裝飾。

檸檬羅勒炒雞柳

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4件雞胸，切成條狀
1湯匙乾羅勒或1大撮新鮮羅勒葉
1個檸檬
1瓣蒜頭，剁蓉
鹽和胡椒
牛油果油

預備2湯匙檸檬皮，放一旁備用。檸檬切半，榨汁，放一旁備用。將雞胸印乾，切成雞柳，以鹽和胡椒調味。在煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱。下蒜蓉和雞柳，將雞柳煎至金黃色。加入檸檬皮兜炒。

當雞肉接近熟透時，加入檸檬汁和新鮮羅勒，轉小火熬煮，按需要兜炒材料。配以椰菜花飯及喜愛的蔬菜享用（蔬菜切細，以低鈉豉油或營養醬料快炒）。



摩洛哥蔬菜焗雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2件雞胸
1–2個番茄，切粒
1個紅蔥頭，剁蓉
1個細至中型翠玉瓜，切成2吋厚瓜片
1½茶匙孜然
½茶匙肉桂粉
½湯匙鹽
½茶匙胡椒
2湯匙番茄膏

預熱焗爐至450°F（232°C）。將雞胸放在錫紙中央。混合乾香料，將半份香料混合物撒上雞胸。將另外半份混合物與紅蔥頭、番茄粒和番茄膏混和，然後以匙羹舀在雞胸旁。

將翠玉瓜片鋪在雞胸和番茄粒上。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，封好另外兩端，將雞肉包好，預留少許空間讓熱氣循環。焗20–22分鐘。

加州雞柳

(FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

4件雞胸
1½杯蘑菇
1個洋蔥，切絲
½杯番茄
½茶匙鹽
¼茶匙胡椒
½茶匙蒜粉
1茶匙迷迭香
1杯雞湯
4湯匙牛油果油
新鮮番茜，粗略切碎

雞胸切片，並捶打成不多於½吋厚的雞件。撒上迷迭香、蒜粉、鹽和胡椒，放一旁備用。在煎鑊內塗抹牛油果油，以中大火加熱。下雞肉，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。在煎鑊中加入洋蔥、蘑菇和2湯匙雞湯。

蓋上鍋蓋，煮數分鐘。若湯汁快將煮乾，可添加雞湯。倒入餘下的雞湯和番茄，煮沸。轉中小火，蓋上鑊蓋，煮3分鐘。雞肉回鑊，轉大火，無需蓋鑊，煮3分鐘，期間不時攪拌食材，直至剩下¼湯汁。撒上新鮮番茜，配以新鮮蔬菜沙律或椰菜花飯享用。

泰式炒雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4–6人份

4件雞胸，切成雞柳
1杯椰菜花
2杯西蘭花
1杯紅蘿蔔片
½茶匙蒜粉或1瓣新鮮蒜頭，剁蓉
½茶匙薑粉或1小片薑，磨蓉
½湯匙豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1湯匙咖喱粉
2湯匙牛油果油
1湯匙豉油

以中大火燒熱煎鑊，加入牛油果油、豉油和蒜粉，拌勻。放入半份雞柳，煮3分鐘。取出雞柳，放入另外半份，同樣煮3分鐘。將所有雞柳及材料放入鑊中，煮沸，然後蓋上鑊蓋，煮3–5分鐘。

海鮮



香烤比目魚配茄子沙律

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

1人份

- 1-2塊比目魚柳
- ¼個紅洋蔥，切幼絲
- 1個中型番茄，切粒
- ¼個茄子，去皮，切粒
- ½湯匙牛油果油
- ¼湯匙意大利黑醋
- ½湯匙酸豆
- 1湯匙番茜

預熱焗爐至350°F (177°C)。將比目魚柳放入焗爐，焗至軟身及熟透，約10-15分鐘。以不黏底煎鑊加熱牛油果油。下茄子，炒10分鐘，或炒至表面呈金黃色和軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、番茜和黑醋，兜炒均勻。將茄子混合物放在魚柳旁或魚柳上享用。

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。以喜愛的方式煮蝦 — 烤、焗或炒。配搭沙律、椰菜花飯或喜愛的炒蔬菜享用。



中式椰菜蒸鱸魚

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

2人份

- 2塊鱸魚柳
- ½個椰菜
- 1隻辣椒，剁碎
- 1茶匙新鮮薑蓉
- 2瓣蒜頭，剁蓉
- 2湯匙低鈉豉油
- 2茶匙牛油果油

在魚身撒上辣椒碎、薑蓉和鹽。椰菜蒸5分鐘。將魚塊鋪在椰菜上繼續蒸5分鐘，直至魚肉熟透。蒸魚期間，以小平底鑊加熱牛油果油，下蒜蓉，煮至金黃色。椰菜和魚柳上碟，淋上豉油，並倒入蒜油。

意式燉海鮮湯

(FS, RR, SS, CC, P2)

2人份

- 1湯匙特級初榨橄欖油
- 1個洋蔥，切塊
- 4瓣蒜頭，剁蓉
- 28安士罐裝番茄粒
- 1杯低脂魚湯或雞湯
- ½杯蜆汁
- ½磅帶殼青口，刷淨並除去觸鬚
- ½磅鱈魚或鰵魚
- ½磅大蝦，去殼挑腸
- 2湯匙新鮮羅勒或½茶匙乾羅勒，切碎
- 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

可按個人喜好加入其他食材。

在湯鍋中加入橄欖油，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，繼續煮2-3分鐘。拌入番茄粒、上湯、蜆汁、羅勒、乾紅辣椒碎和½杯番茜，煮沸。調低爐火，熬煮15分鐘。加入青口、大蝦、鱈魚或鰵魚。蓋上鍋蓋，煮約5分鐘，直至青口開口，大蝦和魚肉肉質結實。拌入剩餘的番茜。

蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

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

預熱焗爐至450°F (232°C)。將檸檬片平均鋪在錫紙上。將鱈魚柳放在檸檬片上，撒上鹽和胡椒。放上翠玉瓜、夏南瓜和洋蔥，撒上蒔蘿籽和芥末粉。提起錫紙兩端對疊（每張錫紙放一塊魚柳），沿邊對摺兩次，封好另外兩端，包好魚柳。預留空間讓熱氣循環。焗15–18分鐘。

生薑炒鮮蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2½杯鮮蝦
1個白洋蔥，切成楔形
¾杯芹菜，切粒
½杯小紅蘿蔔
½杯荷蘭豆
½杯椰菜花或西蘭花
½杯蘑菇
½杯馬蹄
2茶匙薑粉或1小片生薑，磨蓉
1–2瓣蒜頭，剁蓉
2–4湯匙低鈉豉油或營養醬料
2湯匙牛油果油

在大鑊中加入1湯匙牛油果油，以中火加熱，下半份蒜蓉、半份薑蓉和全部鮮蝦。將蝦煮至粉紅色，拿出，放一旁備用。以同一隻大鑊加熱1湯匙牛油果油，放入剩餘的蒜蓉和薑蓉，按蔬菜的硬度和密度決定烹煮時間，最結實的蔬菜先放，如紅蘿蔔、椰菜花和西蘭花。烹煮時，倒入半份豉油，再分批放入蔬菜。在放入蘑菇、荷蘭豆和馬蹄等軟蔬菜時，倒入剩餘的豉油，蝦回鑊，繼續拌炒至所有蔬菜軟身，而顏色仍保持鮮艷。伴以椰菜花飯享用。



香烤三文魚配菠菜鮮茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2塊三文魚扒
1湯匙意大利黑醋
2湯匙新鮮羅勒，切碎
1茶匙牛油果油
2杯新鮮菠菜
1個番茄，切片（或任何喜愛的蔬菜）

在煎鑊內掃上牛油果油，燒熱煎鑊。放入三文魚扒，魚皮向下。加入番茄，撒上半份羅勒。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。在餐碟上放上菠菜，鋪上番茄片，最後放上三文魚扒。灑上意大利黑醋，以剩餘的羅勒裝飾。



香烤吞拿魚配莎莎醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

1塊吞拿魚扒
2–4湯匙新鮮莎莎醬
1杯喜愛的生菜或綠葉蔬菜
1杯荷蘭豆
1茶匙牛油果油
1湯匙低鈉豉油或營養醬料
鹽和胡椒

在烤盤、烤架或平底煎鑊內掃上牛油果油。以鹽和胡椒為吞拿魚調味。將吞拿魚放在烤盤中，以中火烤（可烘）4–6分鐘，然後翻轉。魚肉中央應呈微微粉紅色，而邊沿的魚肉容易散開。淋上新鮮莎莎醬，放在綠葉蔬菜或荷蘭豆上享用。按個人喜好在沙律上灑上豉油或營養醬料。

香煎三文魚配生薑薄荷莎莎

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2塊三文魚扒
½杯蔥，切粒
½安士青檸汁
2湯匙新鮮薄荷葉，切碎
1茶匙薑蓉
¼茶匙鹽
½茶匙黑胡椒
2茶匙檸檬汁

以大火預熱焗爐，放入適合烤焗用的煎鑊，加熱10分鐘。煎鑊應距離火源5–7吋。把2茶匙新鮮檸檬汁和胡椒均勻塗抹三文魚兩邊。以隔熱墊取出煎鑊，放入三文魚扒，魚皮朝下。將三文魚扒放入焗爐，烤約5–7分鐘，視乎魚身厚度。檢查三文魚是否熟透。烤焗期間，將薑、薄荷、青檸汁和蔥粒拌勻，然後以匙羹舀到三文魚上。灑上1茶匙橄欖油。



大蝦沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

½茶匙低鈉豉油
2茶匙意大利黑醋
1湯匙牛油果油
⅓杯番茄
10片羅勒葉
3安士熟蝦仁

混合羅勒和番茄。在杯中倒入牛油果油、黑醋和豉油，打發均勻，以鹽和胡椒調味。淋在羅勒番茄上，加入熟蝦仁。按個人喜好放在綠葉蔬菜或喜愛的蔬菜上享用。

秘製醬汁蒸石頭魚 / 鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2-3人份

1條石頭魚或鱈魚
2茶匙薑絲
1扎青蔥，切絲
1扎芫荽，切碎
1湯匙豉油
½茶匙芝麻油
2茶匙蒜頭，剁碎
6安士水
1茶匙鹽
1茶匙蘑菇粉或雞粉

將石頭魚清洗乾淨。清洗薑蔥，然後切成幼絲。洗淨芫荽後切半。將豉油、芝麻油、蒜蓉、蘑菇粉 / 雞粉加入6安士清水中，攪拌均勻。將魚放在橢圓形碟子或大碗中，然後放上薑絲和蔥絲。加入醬料。蒸約15-20分鐘。放上芫荽，隨即享用。

托斯卡尼鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1茶匙牛油果油
1茶匙孜然
2塊鱈魚柳
1個紅椒，切粒
½杯洋蔥
½-1茶匙乾紅辣椒碎
1杯車厘茄，切粒
½瓣蒜頭，剁蓉

在煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱。下洋蔥、紅椒和蒜蓉，炒2分鐘。加入車厘茄、孜然和紅辣椒碎，煮5分鐘。放入魚塊，用匙羹將醬汁舀到魚塊上。蓋上鑊蓋，煮10分鐘，直至魚肉熟透。

檸檬紅鯛魚配蘑菇

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4塊紅鯛魚柳
1杯蘑菇，切片
2湯匙檸檬汁
⅛茶匙紅辣椒碎
⅛茶匙胡椒
½茶匙牛至
½茶匙龍蒿葉
½茶匙紅辣椒粉
¼茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。混合所有乾香草。在魚塊兩邊掃上檸檬汁，再塗抹香草混合物，然後放在沒有抹油的長方型焗盤上。以中火炒熟蘑菇片和剩餘的檸檬汁，約2分鐘。將蘑菇醬汁放在魚塊上。封好，焗約15-20分鐘，焗至魚肉熟透。

墨西哥風味焗魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2瓣蒜頭，剁碎
2杯橙汁
1湯匙洋蔥
4塊白魚魚柳
¼杯碎紅椒釀青橄欖
1湯匙牛油果油
1安士新鮮番茄拌墨西哥辣椒

預熱焗爐至450°F (232°C)。在焗盤上噴上牛油果油。在大煎鑊內加入牛油果油，以中大火加熱。下洋蔥和蒜頭，煮4分鐘，或煮至材料軟身。加入番茄、橄欖和橙汁，再煮5分鐘。將魚柳放入焗盤，淋上番茄醬汁。焗10-12分鐘，或焗至魚肉熟透。



前菜和蔬菜伴碟

雅枝竹炒四季豆

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
5人份

1¼磅新鮮四季豆
1湯匙特級初榨橄欖油
¾杯洋蔥，剁碎
1瓣蒜頭
14安士罐裝雅枝竹芯，洗淨，瀝乾、切4份
¼湯匙鹽
¼茶匙胡椒

將四季豆放入蒸籠，在平底鍋中注入1吋高清水，煮沸。放入蒸籠，蓋上鍋蓋蒸6-8分鐘，或蒸至四季豆軟身。平底鍋離火，放一旁備用。在不黏底煎鑊中加入橄欖油，炒香洋蔥和蒜蓉至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒和四季豆。以小火將食材兜炒至熟透。

意大利黑醋拌羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

5杯羽衣甘藍，切碎
1瓣蒜頭，剁蓉
1湯匙牛油果油
2湯匙意大利黑醋
鹽和胡椒調味

將羽衣甘藍放入深平底鍋中，蓋上鍋蓋，以中大火烘乾羽衣甘藍。打開鍋蓋，拌入蒜蓉、牛油果油和黑醋。兜炒約2分鐘。以鹽和胡椒調味。



炒豆芽

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1磅豆芽
¼磅青蔥
2茶匙蒜頭，剁碎
3茶匙牛油果油
2茶匙蘑菇粉或雞粉

洗淨豆芽和青蔥。將青蔥切成尾指長蔥段。在鑊中加入牛油果油，下蒜蓉，以中大火炒10-15秒，炒至蒜蓉呈金黃色。放入豆芽，兜炒5分鐘。加入蔥段、蘑菇粉或雞粉。再煮2分鐘。

番茄濃醬西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2瓣蒜頭，剁碎
2湯匙牛油果油
2杯西蘭花，切細
鹽和胡椒調味
2杯新鮮番茄粒，拌以羅勒、蒜頭和牛至（無需加鹽）

在大煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱。下蒜蓉，兜炒數分鐘。倒入番茄粒連汁，以小火熬煮至剩下一半湯汁。放入西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鑊蓋，以小火熬煮10分鐘，或煮至西蘭花軟身。不要將西蘭花煮爛。上碟，拌勻後享用。



芫荽檸檬汁紅蘿蔔沙律

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

2人份

1個大紅蘿蔔
2棵蔥
2湯匙芫荽
1湯匙檸檬汁
1/8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，中段切碎。在碗內放入紅蘿蔔絲、蔥粒、芫荽、檸檬汁和鹽，拌勻。撒上胡椒後享用。

椰菜花飯

自製椰菜花飯所需材料包括：

椰菜花
攪拌機
隔篩
廚房紙巾

把整個椰菜花（包括頭部及莖部）切成花粒及粒狀。將椰菜花粒放入攪拌機中，約3/4滿。倒入過濾水。以最慢速攪拌。你或需要攪拌機專用工具將椰菜花粒往下壓，以攪拌成「米粒狀」。在隔篩內鋪上1-2張廚房紙巾，慢慢倒入椰菜花攪拌物。重複步驟，直到所有椰菜花都製成米粒。（按食用份量分開盛載，放進雪櫃或冰箱保存）。

炒椰菜花飯

在大煎鑊中灑上牛油果油，下1-2湯匙雞肉、菜湯或蘑菇湯，以中大火煮熟。放入切好的洋蔥、蔬菜和香料，煮至散發出香味。放入椰菜花飯、鹽、胡椒或其他喜愛的香料。拌炒至理想的軟硬度或爽脆度。

墨西哥風味炒飯：紅蔥頭碎、薑黃、孜然、蒜粉及新鮮芫荽。亞洲風味炒飯：蔥粒、青豆、新鮮薑蓉、低鈉豉油或營養醬料。

西班牙風味炒飯：洋蔥碎、2湯匙莎莎醬或番茄膏。

蘑菇番茜炒飯：蘑菇粒、紅蔥頭碎、番茜、鹽和胡椒。

香辣墨西哥車厘茄莎莎醬

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

6人份

1磅車厘茄，切半
3-4根蔥或3湯匙紅洋蔥，切碎
1茶匙辣椒粉
1/8茶匙蒜粉
1/2茶匙鹽
1-2個青檸，榨汁
1湯匙蘋果醋
1/2杯新鮮芫荽葉

在碗中混和車厘茄、洋蔥、辣椒粉、蒜粉、鹽和胡椒。灑上青檸汁和蘋果醋。加入芫荽，拌勻。放在雞蛋或任何瘦蛋白上享用，如雞胸或魚柳。

秋葵伴番茄

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

4人份

1湯匙牛油果油
1個黃洋蔥，切塊
4杯秋葵，切片
2杯李子番茄，切塊
1片月桂葉
1/2茶匙百里香
1/4湯匙鹽
1/2茶匙乾紅辣椒碎

在煎鑊中加入牛油果油，以中火加熱。下洋蔥，炒至軟身。加入秋葵、李子番茄、月桂葉、百里香、鹽和辣椒碎，蓋上鑊蓋，煮15分鐘。打開鑊蓋，再煮3-5分鐘，或煮至秋葵軟身及黏質幾乎完全蒸發。



咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆

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

4人份

1湯匙牛油果油
1/2個黃洋蔥，切粒
1湯匙咖喱粉
1杯急凍青豆
1/2杯紅椒
1/2杯水
14安士硬豆腐，壓碎*
1/4茶匙鹽
1/4湯匙芫荽
1/4茶匙黑胡椒

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、鹽和黑胡椒，兜炒2分鐘。加水後蓋上鑊蓋。煮3分鐘。拌入青豆、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。

茄子砂鍋煲

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

½杯番茄醬
1茶匙牛至
½杯蘑菇
1茶匙羅勒
½茶匙蒜粉
1杯紅洋蔥，切塊
2個茄子，去皮，切薄片

預熱焗爐至350°F (177°C)。在焗盤上噴上食油，鋪上茄子片。在茄子上噴上食油。放烤爐烤10—15分鐘。在砂鍋中倒入少量番茄醬，鋪上茄子片、蘑菇、洋蔥、番茄醬和香料。重覆步驟，直至鋪滿砂鍋。蓋上鍋蓋後煮1小時。

香烤茄子鮮蔬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2湯匙牛油果油
2湯匙番茜
6茶匙牛至
2湯匙羅勒
1湯匙意大利黑醋
1湯匙鹽
½茶匙胡椒
6瓣蒜頭，剁蓉
1個大茄子，切片後再切4份
1個紅洋蔥，切成楔形
10根蘆筍，切走兩端

在大密封保鮮袋中混合牛油果油、番茜、牛至、羅勒、黑醋、鹽、胡椒和蒜蓉。放入洋蔥、蘆筍、蘑菇和茄子，放雪櫃醃2小時，偶爾攪拌或翻動。預熱烤爐至大火，在烤架上掃上牛油果油，放入蔬菜，每邊烤6分鐘，或烤至蔬菜軟身。



清新夏日蔬菜雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
8人份

½茶匙羅勒
½茶匙鹽
3湯匙牛油果油
1片月桂葉
3瓣蒜頭，剁蓉
2個中型洋蔥，切絲
2個翠玉瓜，切塊
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

在大湯鍋中加入½湯匙牛油果油，以中大火加熱。下洋蔥及蒜蓉，煮至軟身。以大煎鑊加熱½湯匙牛油果油，分批炒翠玉瓜，將翠玉瓜每邊炒至金黃色。拿出翠玉瓜，放入洋蔥湯鍋中。分批炒餘下的蔬菜，每一種蔬菜，都加入少量牛油果油。在湯鍋中加入鹽和胡椒調味。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茶匙羅勒或1撮新鮮羅勒，切碎
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，撒上调味料，再放上2粒冰塊。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，再封好另外兩端。焗20—25分鐘。

蒜炒羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

5杯羽衣甘藍，切碎
4瓣蒜頭，剁蓉
2湯匙牛油果油
鹽

除去羽衣甘藍莖部，將菜葉撕成一口大小片狀。在大鍋中加入牛油果油，以中火加熱。下蒜蓉，炒至軟身，約2分鐘。放入羽衣甘藍，兜炒約5分鐘，或炒至羽衣甘藍呈亮綠色及乾身。

香蒜番茄四季豆

(Detox, FS, RR, SS, CC)
4人份

4瓣蒜頭
½杯洋蔥，切塊
1磅四季豆
4茶匙牛油果油
½茶匙鹽
1杯車厘茄

洗淨並瀝乾四季豆。將洋蔥炒至散出香氣。放入四季豆和鹽。以中大火拌炒約5分鐘，直至四季豆呈翠綠色和熟透。按需要加入少量清水炒煮。加入新鮮車厘茄。

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，切薄片
8隻細蘑菇
3個李子番茄，切成½吋大小茄粒
3瓣蒜頭，剁蓉
3湯匙牛油果油
3湯匙檸檬汁
1茶匙羅勒
½湯匙鹽
錫紙

預熱烤爐至中大火。把錫紙摺成9x13吋大的錫紙盤。將錫紙盤放在烤盤上。放入蔬菜。混和其他材料，然後撒在蔬菜上。烤20—25分鐘。

牛油果醬

(FS, RR, SS, CC, P2)
2—4人份

1個大牛油果，切粒
¼杯紅洋蔥或黃洋蔥，切塊
1隻墨西哥辣椒，切粒
1瓣蒜頭，剁蓉
½杯車厘茄，切半或切四份
¼杯芫荽，切碎
1個青檸
少許鹽與胡椒

在中型碗中榨出青檸汁。牛油果去核，去皮，切粒。用匙羹舀出果肉，以叉子壓成所需綿滑度。加入車厘茄、洋蔥、蒜蓉、芫荽、墨西哥辣椒、鹽和胡椒，攪拌均勻。蓋上保鮮紙，讓保鮮紙緊貼牛油果醬表面。可冷藏數小時後食用，或立即享用。伴以沙律或晚餐享用，或作為芹菜、翠玉瓜及青瓜片沾醬食用。



印度風味烤蔬菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
3—4人份

2杯椰菜仔，切半或切四份
3杯椰菜花，切成一口大小
2杯西蘭花，切成一口大小
1個細或中型洋蔥（種類任選），切塊
1—2湯匙牛油果油
2茶匙薑黃
1茶匙孜然
1茶匙蒜粉
鹽和胡椒

預熱焗爐至425°F (218°C)。將蔬菜放入碗中，灑上牛油果油，讓蔬菜表面沾上油分，加入薑黃調味，使椰菜花染成黃色。撒上少量孜然、蒜粉、鹽和胡椒大。攪拌均勻，讓所有材料都沾上調味料。將蔬菜平鋪在焗盤上，焗20—25分鐘，或焗至椰菜花和西蘭花的邊沿酥脆。在烤焗中途，鏟起蔬菜並翻轉。放回焗爐，焗至理想的酥脆度。



香焗蘆筍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1扎蘆筍，切走兩端
3湯匙牛油果油
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。焗15分鐘。灑上檸檬汁。

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，剁碎
½茶匙牛油果油
¼杯意大利黑醋

番茄去籽後切片，排在餐碟上。撒上紅蔥頭碎。混合牛油果油和黑醋，打發均勻，然後淋在番茄片上。靜置5分鐘，即可享用。可作為任何主菜的伴碟。

蒜香檸汁烤西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

2棵西蘭花
2茶匙牛油果油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜頭，剁蓉
½茶匙檸檬汁

預熱焗爐至400°F (205°C)。在碗中拌勻西蘭花和牛油果油。加入鹽、胡椒和蒜蓉。將西蘭花平鋪在焗盤上。焗15–20分鐘。在西蘭花上灑上鮮榨檸檬汁後享用。

炒翠玉瓜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1湯匙牛油果油
½個中型紅洋蔥，切絲
4個大翠玉瓜，切粒
2½杯蘑菇
1個中型番茄，切片
1瓣蒜頭，剁蓉
1茶匙意大利香料

在鑊中加入牛油果油，以中火加熱。下洋蔥、鹽和胡椒，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。煮至材料全熟。

辣烤蔬菜串

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

1茶匙薑蓉
4湯匙低鈉豉油或營養醬料
1茶匙米醋
3湯匙牛油果油
½安士青檸汁
¼茶匙胡椒
1個黃色夏南瓜或翠玉瓜，切成1吋厚瓜片
2隻大啡菇，去蒂，切4份
1個紅椒，切成1吋塊狀
1個黃椒，切成1吋塊狀
½顆紅洋蔥，切4份
燒烤竹籤

混合所有食材。將蔬菜和醃料放入有蓋容器中，冷藏20分鐘。串起蔬菜。在烤架上噴上食油，以中大火烤蔬菜串，烤至蔬菜軟身和微微金黃，約8–10分鐘，期間經常翻轉。

辣烤羽衣甘藍脆片

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4杯羽衣甘藍，除去莖部（最適合製成脆片的種類為意大利深綠甘藍，又稱恐龍甘藍）
1湯匙牛油果油
1湯匙辣椒粉
¼湯匙鹽

預熱焗爐至400°F (205°C)。在碗內混和羽衣甘藍和牛油果油，攪拌均勻。撒上香料，拌勻。將羽衣甘藍鋪在焗盤上。焗3–5分鐘，翻拌後再焗5分鐘，或焗至蔬菜邊微微金黃色。

百里香蘑菇炒三色椒

(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茶匙牛油果油

在煎鑊中加入牛油果油，以中大火加熱，下蘑菇，煮至蘑菇開始呈金黃色。放入紅椒，煮3分鐘。加入鹽、胡椒、蒜蓉和香草，兜炒30秒。倒入雞湯，煮至水分完全被蒸發。

番茄伴鮮羅勒紅蔥頭

(Detox, FS, RR, SS, CC, P2)
4人份

½湯匙牛油果油
½湯匙紅酒醋
1個紅蔥頭，剁蓉
4個番茄
¼茶匙鹽
胡椒調味
5棵新鮮羅勒葉，撕碎

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。灑上牛油果油和黑醋。放上羅勒和紅蔥頭碎，隨即享用。

墨西哥風味翠玉瓜

(FS, RR, SS, CC, P2)
10人份

¼杯牛油果油
1個翠玉瓜，切薄片
1個洋蔥，切塊
1個紅蘿蔔，刨絲
¾杯芹菜
½杯青椒，切絲
½茶匙鹽
¼茶匙羅勒
½杯La Victoria墨西哥薄餅醬，中辣
2茶匙芥末醬
1杯番茄，切塊

除墨西哥辣醬、芥末醬和番茄外，在大煎鑊中混和所有材料。蓋上鑊蓋，以中大火煮5分鐘。拌入墨西哥薄餅醬和芥末醬。放入番茄。打開鑊蓋，煮5分鐘，或煮至材料全熟。

翠玉瓜番茄蔬菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個洋蔥，切片
1個番茄，切塊
1湯匙牛油果油
¾茶匙檸檬辣椒
½茶匙牛至
¼茶匙鹽
2個大翠玉瓜，切塊

預熱焗爐至450°F (232°C)。將蔬菜放在錫紙中央，灑上牛油果油和調味料。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，封好另外兩端，包起蔬菜。焗20–25分鐘。