



gotrim™

# 密集燃脂計畫食譜



# 目錄

## 蛋類料理與早餐食物

- 3 鮮蔬雙蛋
- 簡易菠菜烘蛋
- 無穀物蛋白鬆餅
- 海鮮蔬菜蒸蛋
- 日曬番茄與菠菜歐姆蛋
- 櫛瓜薯餅

## 全新生活™即享雪克

- 5 黑櫻桃莓果雪克
- 黑莓奶油雪克
- 巧克力香蕉蛋白雪克
- 巧克力綠蔬雪克
- 菠菜、奇異果與鮮梨雪克
- 菠菜、草莓與酪梨雪克

## 沙拉

- 6 茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁
- 墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒
- 簡易餐間沙拉
- 大白菜酪梨沙拉
- 日式鮮蔬沙拉

## 醃料與沙拉醬

- 7 香辣茶姆醃漬醬
- 清新檸檬茶姆醬
- 甜味芥末油醋醬
- 亞洲風味芝麻醬
- 田園沙拉醬
- 柳橙八角油醋汁

## 湯品

- 8 經典西班牙番茄冷湯
- 胡蘿蔔濃湯
- 田園蔬菜湯
- 黃金胡蘿蔔湯
- 酸辣雞湯
- 蘑菇與紅菠菜湯
- 番茄韭菜豆腐湯
- 番茄蛋花湯

## 雞肉料理

- 10 亞洲風味火雞肉丸佐香烤時蔬
- 義大利香醋雞胸
- 羅勒紙包雞
- 魔鬼香辣雞
- 泰式羅勒咖哩雞
- 檸檬羅勒雞
- 摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬

- 索諾瑪焗燒雞
- 泰式炒雞肉

## 海鮮料理

- 12 炙燒鱈魚排佐茄子沙拉
- 加勒比海風味蝦
- 中式高麗菜清蒸鱸魚
- 義式炆海鮮湯 (燉海鮮)
- 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿
- 墨西哥風味香烤魚
- 薑汁燒蝦
- 燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔
- 烤鮭魚佐莎莎醬
- 快烤鮭魚佐薑味薄荷莎莎醬
- 香醋蝦沙拉
- 清蒸石頭魚/鱈魚佐醬油
- 托斯卡尼鱈魚排
- 紅鯛魚佐蘑菇

## 開胃菜與蔬菜配菜

- 15 朝鮮薊四季豆
- 醋溜羽衣甘藍
- 炒豆芽
- 義式茄汁綠花椰菜
- 胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬
- 花椰菜飯
- 小番茄香辣莎莎醬
- 克里奧爾風味番茄炒秋葵
- 咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆
- 茄子砂鍋煲
- 香烤茄子鮮蔬
- 普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴
- 田園紙包烤鮮蔬
- 蒜炒羽衣甘藍
- 香蒜番茄四季豆
- 義式烤鮮蔬
- 酪梨醬
- 印度風味烤蔬菜
- 地中海夏日番茄
- 烤蘆筍
- 蒜香檸檬烤綠花椰菜
- 清炒櫛瓜
- 香辣串烤鮮蔬
- 辣烤羽衣甘藍脆片
- 百里香蘑菇炒彩椒
- 番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒
- 墨西卡力炒櫛瓜
- 櫛瓜番茄紙包香蔬

\*請注意，本食譜中所有烹調溫度之單位皆為華氏度。

# 蛋類料理與早餐食物



## 鮮蔬雙蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

新鮮春季混合生菜

2顆大雞蛋

2大匙洋蔥、紅蔥頭或蔥，切碎

1½杯您最愛的綜合蔬菜，磨碎或切碎（夏南瓜、櫛瓜、球芽甘藍或是任何其他蔬菜）

酪梨油

1大匙黑豆醬油

將您最喜愛的新鮮綠葉蔬菜、菠菜、春季混合鮮蔬或其他綠色蔬菜擺放在盤子上備用。在炒鍋中淋上少許酪梨油進行加熱，放入蔬菜，再拌炒至稍微軟化、顏色鮮豔。加入黑豆醬油。將炒料放在綜合沙拉菜上。立刻在同一個炒鍋中淋少許油，將兩顆蛋雙面煎至半熟，這樣蛋黃會是熱的但沒有熟透（依然會流汁）。將煎蛋放在沙拉上，劃破蛋黃，使其流到蔬菜與沙拉上。

可隨個人喜好撒上少許新鮮胡椒提味。

## 簡易菠菜烘蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1盒1公升的液體蛋白

3顆雞蛋

4把切碎的新鮮菠菜或是任何您喜愛的蔬菜

(像是蘑菇、椒類、綠花椰菜或蘆筍)

1個洋蔥，切塊

鹽和胡椒

卡宴辣椒或辣椒，稍作提味

預熱烤箱至350度。在9x11的玻璃烤盤噴上食用噴霧油或適用於器皿的油。在碗裡把蛋打散，然後拌入其他食材。將混合蛋液倒入烤盤。烘烤45分鐘。分成6份。如有剩餘，可存放於冰箱中，再用烤箱或煎鍋加熱即可食用。



## 無穀物蛋白鬆餅

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

1人份

2量匙全新生活™即享雪克 – 濃醇香草口味

100毫升無糖蘋果醬，或1根稍微過熟的香蕉

2顆雞蛋

肉桂粉（調味）

把所有食材混合在一起。在鍋裡加入椰子油或酪梨油，當融化時，以湯匙倒入一杓混合的食材，形成圓鬆餅狀。以中高火煎至顏色變深後翻面。盛盤後以新鮮莓果作點綴。

## 海鮮蔬菜蒸蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

3顆雞蛋

3尾蝦，去頭

1顆番茄

1杯菠菜

¼杯香菜

60毫升水

1茶匙蘑菇高湯粉或雞高湯粉

在碗裡加入雞蛋、蘑菇/雞高湯粉與水，攪拌均勻。將蝦、番茄、菠菜與香菜切碎，加入蛋液碗中。再次攪拌均勻。將蛋液碗蒸煮約10-15分鐘。

\*小秘訣：可將木製筷子或木製牙籤插入蒸蛋中然後立刻取出來。如果拿起來的時候不濕、也沒有蛋液殘留，代表蒸蛋已可享用。



### 日曬番茄與菠菜歐姆蛋

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

- 2-3顆雞蛋
- ½-1大匙日曬番茄 (乾燥或罐裝皆可)
- 1大匙紅洋蔥，切碎
- 1把菠菜，切碎
- 3-4顆小番茄，切片
- 少許卡宴辣椒粉
- 鹽和胡椒

在碗裡放入雞蛋、鹽、胡椒、少許卡宴辣椒粉或Mrs.Dash原味調味料，均勻打散。拿一個小型炒鍋 (8吋/20公分的炒鍋最適合做歐姆蛋)。開中火，淋上少許酪梨油，加入蔬菜拌炒至稍微軟化、顏色鮮豔，撒上少許鹽與胡椒，靜置於一旁備用。用同一炒鍋，再淋上少許油，倒入蛋液；蛋液會剛好填滿8吋的炒鍋。邊緣熟透後，鍋鏟可輕易地鏟至底部，將煎蛋完整翻面；上方的一些蛋液會流到鍋底，這也並無影響。

把炒好的蔬菜集中放置在半面的蛋上，再將蛋的另一半翻摺過來蓋在蔬菜上。即刻享用。

### 櫛瓜薯餅

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

- 2顆雞蛋
- 1茶匙蒜粉
- 1茶匙洋蔥粉
- 少許胡椒
- 2茶匙酪梨油
- 1杯櫛瓜，刨絲

在煎鍋裡熱油。將所有食材放入碗裡混合，用湯匙一杓杓舀進熱鍋中。將一面煎至金黃色之後，噴上烹飪食用油再翻面。讓另一面也煎至金黃色。



# 全新生活™即享雪克



請務必造訪tw.GoTrim.com網站，  
下載全新生活™雪克與烘焙食譜，  
做出美味的甜點、點心與奶昔。



## 黑櫻桃莓果雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

2量匙全新生活™即享雪克 – 濃醇香草口味  
½杯櫻桃，去核  
¼杯黑莓  
½杯水或無糖杏仁奶/豆奶

將碎冰（碎冰愈多，雪克會愈濃稠）與所有食材一起攪拌至滑順濃稠狀。

## 黑莓奶油雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

2量匙全新生活™即享雪克 – 濃醇香草口味  
1杯黑莓  
1杯無糖杏仁奶/豆奶

將所有食材與冰塊一起攪拌至滑順濃稠狀。

## 巧克力香蕉蛋白雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

2量匙全新生活™即享雪克 – 香濃巧克力口味  
香蕉，1根（小）或½根（大）  
1大把新鮮菠菜  
1大匙奇亞籽或漢麻籽  
1杯無糖杏仁奶/豆奶

用攪拌機將所有食材攪拌均勻。如果您喜歡較不濃稠的口感，最多可以加到½杯冷水。

## 巧克力綠蔬雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

2量匙全新生活™即享雪克 – 香濃巧克力口味  
1把新鮮菠菜或羽衣甘藍  
1小塊櫛瓜或黃瓜  
1杯無糖杏仁奶/豆奶

用攪拌機把所有食材攪拌均勻。如果您喜歡較不濃稠的口感，最多可以加到½杯冷水。

## 菠菜、奇異果與鮮梨雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

200克菠菜  
1顆奇異果  
½顆梨  
1量匙NutriClean®先進纖維粉（隨個人喜好加入）  
2量匙全新生活™即享雪克 – 濃醇香草口味  
500毫升杯水或無糖杏仁奶/豆奶  
冰塊

將奇異果、梨去皮。把菠菜、奇異果、梨、纖維粉、香草雪克、水/杏仁奶/豆奶、以及冰塊放入攪拌機。攪拌均勻即可飲用。

## 菠菜、草莓與酪梨雪克

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)  
1人份

200克菠菜  
¼杯冷凍或新鮮草莓  
½顆酪梨  
1量匙NutriClean®先進纖維粉（隨個人喜好加入）  
2量匙全新生活™即享雪克 – 濃醇香草口味  
500毫升杯水或無糖杏仁奶/豆奶  
冰塊

清洗菠菜與草莓。把菠菜、草莓、酪梨、纖維粉、香草雪克、水/杏仁奶/豆奶、以及冰塊放入攪拌機。攪拌均勻即可飲用。



# 沙拉



## 茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2大匙酪梨油  
1/8茶匙鹽  
1/4-1/2杯義大利油醋汁  
1 1/2杯的茴香球莖部分，去核並切成薄片  
2杯紫菊苣（紅苦菜），撕開並鬆散放置

拿一個小碗，拌入油、義大利香醋醬、鹽與胡椒，攪拌約1分鐘。將茴香與紫菊苣放入碗中，與調好的油醋汁一起翻拌。放在萵苣葉上，即可食用。

## 墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1/4杯紅洋蔥，切碎  
2大匙酪梨油  
1大匙司萊姆汁  
1大顆番茄，切片  
1/2杯洋香菜  
4顆胭脂仙人掌

把胭脂仙人掌放入碗裡，加入洋香菜、洋蔥、油、醃漬墨西哥辣椒與萊姆汁。翻拌均勻。將生菜均勻鋪在每個盤子上，再放上胭脂仙人掌混料。在每個盤子邊緣鋪上番茄片。

## 簡易餐間沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

3人份

3/4茶匙義大利調味料  
2大匙橄欖油  
1/4杯荸薺  
1杯蘑菇，切片  
3杯綠花椰菜或花椰菜花  
1杯芹菜，切碎  
2杯彩椒（顏色任選）  
1杯黃瓜，切片後再切成四等分

把所有食材混合均勻，撒上少許鹽調味。翻拌後加上新鮮洋香菜，即可上桌。

## 大白菜酪梨沙拉

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

1人份

2大匙低鈉醬油（或液體胺基酸）  
1大匙橄欖油  
1茶匙甜菊糖  
1/2茶匙黑芝麻油  
1/8茶匙薑末  
1/8茶匙辣椒粉  
鹽與胡椒，調味用  
酪梨  
1/2杯豆芽  
1根蔥  
1根墨西哥辣椒，切塊  
2杯大白菜

將大白菜放入大碗中。將蔥切碎——去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。切掉墨西哥辣椒的蒂頭，縱向切開，挖掉辣椒籽再把辣椒切碎。把蔥花、墨西哥辣椒、豆芽與大白菜放在一起，攪拌混合。在一個碗中，將醬油、油、薑末、蜂蜜、辣椒粉、鹽和胡椒粉攪拌約1分鐘。倒在大白菜上。加入酪梨片再稍微攪拌一下。

## 日式鮮蔬沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1大匙紅酒醋  
1/4顆白蘿蔔，切片  
1/4杯紅蘿蔔  
1杯黃瓜，切片去籽  
1/2杯胡蘿蔔絲，斜切  
1大匙水  
鹽，調味用

把蘿蔔、黃瓜、胡蘿蔔與鹽一起放入碗裡。翻拌均勻，再靜置至少20分鐘或最多2小時。用小醬料鍋把醋與水煮沸。把鍋子從爐上拿開，然後放涼。將蔬菜放入濾盆中，輕壓讓水分瀝乾。把蔬菜放回碗中。將醋醬淋在蔬菜上，翻拌至蔬菜均勻沾附。用保鮮膜將碗蓋好，放進冰箱冷藏，食用前再拿出來。



# 醃料與沙拉醬



## 香辣萊姆醃漬醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

¼杯新鮮萊姆汁  
2大匙橄欖油  
2茶匙辣椒粉  
1茶匙蒜粉  
½茶匙孜然  
½大匙鹽

將萊姆汁、油、辣椒粉、蒜、孜然、鹽與胡椒攪拌均勻。

## 清新檸檬萊姆醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

3人份

1顆檸檬  
1顆萊姆  
3大匙橄欖油  
鹽和胡椒

把檸檬與萊姆的汁液擠入同一個容器中。加入橄欖油以及少許鹽和胡椒。搖晃至均勻混合，可任意搭配沙拉食用。

## 甜味芥末油醋醬

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

4人份

2大匙有機黃芥末或第戎芥末醬  
2大匙蘋果醋  
1大匙橄欖油  
1茶匙白羅漢果粉或½茶匙甜菊糖粉  
鹽和胡椒

把所有食材放入容器中，搖晃至均勻混合，淋在您喜愛的綜合綠葉蔬菜沙拉上食用。

## 亞洲風味芝麻醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1大匙低鈉醬油或黑豆醬油  
1大匙橄欖油  
¼-½茶匙芝麻油  
胡椒

把所有食材放入容器中，搖晃至均勻混合，淋在您喜愛的綜合綠葉蔬菜沙拉上食用。

## 田園沙拉醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1顆蛋（室溫）  
1杯橄欖油或酪梨油  
1大匙萊姆汁  
2大匙紅酒醋  
1茶匙海鹽  
1茶匙胡椒  
¾茶匙洋蔥粉  
¾茶匙蒜粉  
½杯無糖（全脂）椰奶  
1把香菜（或您自選的香草）

用攪拌機把所有食材攪拌約1分鐘。在冰箱中冷藏，可存放一週。

## 柳橙八角油醋汁

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

⅛茶匙八角茴香籽  
2大匙新鮮柳橙汁  
1大匙橄欖油  
⅛茶匙孜然  
⅓大匙鹽

用研鉢與杵將八角茴香籽磨碎。將所有食材拌在一起，翻拌1分鐘。

# 湯品



## 經典西班牙番茄冷湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

½杯水  
4杯小番茄  
1根大黃瓜，切塊  
1顆黃彩椒，切塊  
1顆白洋蔥，切塊  
¼杯橄欖油  
2瓣蒜，壓成蒜末  
1根墨西哥辣椒，切碎  
2大匙洋香菜，切碎  
2大匙羅勒，切碎  
2大匙紅酒醋

用攪拌機把番茄、水與油攪拌均勻。倒入碗中，再加入剩餘的食材。冷藏後食用。

## 胡蘿蔔濃湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

200毫升蔬菜高湯  
700克胡蘿蔔，切碎  
1杯芹菜，切碎  
1杯洋蔥，切碎  
3大匙酪梨油  
5克洋香菜  
鹽和胡椒

把油倒入大湯鍋中，用中火加熱。油熱之後，加入蔬菜。撒上鹽與胡椒，不時拌炒約15分鐘或至胡蘿蔔軟化。加入高湯將蔬菜煮至軟爛，約需15-20分鐘。讓湯品冷卻並且攪拌至濃稠滑順。如需食用熱湯可加熱。如需食用冷湯，請放入冰箱中2小時。

## 田園蔬菜湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

酪梨油  
½杯櫛瓜  
⅔杯胡蘿蔔，切成條狀  
½杯洋蔥，切塊  
1½杯高麗菜，切塊  
½杯四季豆以及任何其他您喜愛的綜合蔬菜  
2瓣蒜，壓成蒜末  
1茶匙羅勒  
½茶匙鹽  
1大匙無加鹽番茄膏，或1罐無加鹽番茄塊  
4杯蔬菜高湯

在大醬料鍋中淋上酪梨油，用小火炒胡蘿蔔、洋蔥與大蒜，約6分鐘。加入蔬菜高湯、高麗菜、四季豆、番茄膏、羅勒、奧勒岡葉與鹽。煮至沸騰後立刻轉小火，蓋上鍋蓋煨煮15分鐘。拌入櫛瓜，再煮3-4分鐘。

## 黃金胡蘿蔔湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2-3人份

2½杯胡蘿蔔，切塊  
1顆洋蔥，切塊  
4罐蔬菜高湯或雞高湯  
2大匙酪梨油  
3大匙月桂葉  
2大匙洋香菜  
¼茶匙黑胡椒  
2瓣蒜，壓成蒜末

以醬料鍋熱油。加入胡蘿蔔、洋蔥、大蒜與月桂葉。在另一個鍋子裡倒入高湯，煮至沸騰。把煮滾的高湯倒入蔬菜鍋中，小火煨煮15分鐘或煮至軟化。從爐火上移開，取出月桂葉。讓湯品冷卻一下，然後把湯倒入食物調理機或攪拌機中，打至濃稠滑順。用胡椒調味。以洋香菜點綴。





## 番茄韭菜豆腐湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2顆番茄  
110克韭菜  
200毫升豆腐 (老豆腐、嫩豆腐或滑豆腐)  
¼茶匙黑胡椒  
2茶匙蘑菇高湯粉或雞高湯粉  
850毫升水

把每顆番茄都切成4塊。豆腐切小塊。將韭菜切成小指長短的段。首先，把番茄放入滾水中。等5分鐘，再加入豆腐。再等3分鐘，然後放入韭菜與蘑菇/雞高湯粉。再煮2分鐘。食用前撒上黑胡椒。

## 番茄蛋花湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

2顆番茄  
5克香菜  
2顆蛋白  
¼茶匙黑胡椒  
2茶匙蘑菇高湯粉或雞高湯粉  
850毫升水

把每顆番茄都切成4塊。切碎香菜。把番茄加入滾水中。等5分鐘，再加入雞蛋 (可依個人喜好煮成完整的荷包蛋或打散的蛋花)。加入蘑菇/雞高湯粉。再煮2分鐘，加入香菜。食用前撒上黑胡椒。

## 酸辣雞湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

2塊雞胸肉  
5杯低鈉雞高湯  
½杯蘑菇  
1-2根蔥  
1大匙低鈉醬油 (或液體胺基酸)  
½-1大匙辣醬  
1顆蛋白  
¼茶匙黑胡椒  
½杯筍片  
½茶匙米醋  
1茶匙薑末

把高湯、蘑菇與薑末一起放入醬料鍋中。煮至沸騰。放入雞胸，不蓋鍋蓋，以小火煨煮約10分鐘。放入筍片，小火煨煮5分鐘。加入醋、醬油、辣醬與胡椒，然後煮至沸騰。將蛋白倒入湯中，不斷攪拌 (會有花紋形成)。拌入洋蔥。把所有食材一起煮滾。蓋上鍋蓋後以小火煨煮，直到上桌。

## 蘑菇與紅菠菜湯

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1杯蘑菇  
450克紅菠菜  
850毫升水  
1茶匙蘑菇高湯粉或雞高湯粉

將蘑菇切塊。把蘑菇放進滾水中煮5分鐘。加入紅菠菜與蘑菇/雞高湯粉。再煮3分鐘，然後關火。



# 雞肉料理



## 亞洲風味火雞肉丸佐香烤時蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2-3人份

450克雞絞肉  
1顆雞蛋  
1小撮新鮮薑末  
2根新鮮青蔥，切碎  
1大匙低鈉醬油（或液體胺基酸）  
胡椒  
1茶匙韓國辣椒粉或紅辣椒粉  
3-4杯您喜愛的綜合蔬菜（四季豆、紅椒、綠花椰菜與胡蘿蔔都非常適合），切塊  
酪梨油

預熱烤箱至425度。切好蔬菜，放入碗中，淋上1-3大匙的酪梨油、鹽與胡椒，攪拌均勻讓所有蔬菜都有稍微沾附醬汁。拿一個中碗，放入火雞肉以及所有食材，攪拌均勻。捏成大小相同的肉丸。在大烤盤的半個區域鋪好鋁箔紙，在上面刷一點酪梨油。把火雞肉丸分開放在烤盤上。將蔬菜放置在烤盤的另外半個區域。依肉丸的大小，烘烤12-15分鐘。放在花椰菜米上，搭配烤蔬菜食用。

## 義大利香醋雞胸

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2塊雞胸肉，切成條狀  
1杯蘑菇，切片  
1小顆紅洋蔥，切片  
1/2茶匙百里香  
1瓣新鮮大蒜，壓成蒜末  
1/2茶匙鹽  
1/2茶匙黑胡椒  
1片月桂葉  
4大匙義大利香醋  
2大匙蔬菜高湯  
1大匙酪梨油

將雞肉用鹽與胡椒調味。用厚底煎鍋加熱蔬菜高湯與油，以中大火把雞肉煎至金黃色。煎煮雞肉的同時，加入蒜末與一半的義大利香醋。煎至金黃色之後，加入蘑菇、紅洋蔥與其他香料。繼續烹煮，搖晃煎鍋，重新分配蘑菇與洋蔥的位置，讓它們可以均勻熟透。在雞肉快要全熟的時候，加入剩下的義大利香醋，轉小火靜置約5分鐘，如有需要可以拌炒。搭配綠葉蔬菜沙拉或花椰菜米食用。



## 羅勒紙包雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

2大匙新鮮洋香菜  
1大匙檸檬皮  
1 1/2茶匙乾燥羅勒或數片新鮮羅勒葉，切碎  
2顆中等大小的黃色夏南瓜，切塊  
1顆中等大小的紅彩椒，切塊  
1大匙黑胡椒  
1/4茶匙鹽  
2塊雞胸肉，對半切

預熱烤箱至450度，若用燒烤架，則用中大火。將一片雞肉放在一張鋁箔紙的邊側中央部位。在雞肉撒上海洋香菜、檸檬皮、羅勒與鹽。放上夏南瓜與紅椒，然後撒上黑胡椒。將鋁箔紙兩側交折疊在上方，將雞肉包起來，預留少許空間讓熱氣可以循環。用烤箱烤16-18分鐘，或使用燒烤架則需11-13分鐘。



## 魔鬼香辣雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2塊雞胸肉  
¼顆中等大小的洋蔥  
¼紅彩椒  
4大匙有機黃芥末或第戎芥末醬  
1瓣蒜，壓成蒜末  
¼茶匙乾紅辣椒片或卡宴辣椒  
½大匙紅甜椒粉  
¼大匙黑胡椒  
1大匙洋香菜  
¼杯雞高湯

把紅甜椒粉、芥末、鹽與胡椒混合均勻，為雞胸肉上下兩面調味。用中高火加熱煎鍋，放入調味好的雞胸肉，第一面煎3分鐘至呈現金黃色；翻面再煎2分鐘。取出雞肉，放在鋁箔紙包成的帳篷底部。然後在煎鍋中加入洋蔥、蒜末、彩椒與乾紅辣椒片。將蔬菜煮5分鐘。

把¼杯高湯倒入蔬菜中，以小火煨煮。把雞肉放回煎鍋中，再煮10分鐘，不時將雞肉翻面。取出雞肉盛盤。收汁、關火後加入洋香菜。把醬汁倒在雞肉上，即可食用。

## 泰式羅勒咖哩雞

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速衝刺、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

1人份

1大匙酪梨油  
1塊雞胸肉  
2大匙水  
1大匙羅勒  
¼茶匙魚露  
1大匙脫水紅咖哩醬/膏

在平底鍋倒入少許油。將雞肉煎熟，拿出來切塊。在平底鍋的油中加入紅咖哩膏，煮成醬汁。把雞肉放回平底鍋內的咖哩醬中。加入魚露與1-2大匙的水，使咖哩保持濕潤。以羅勒做裝飾。



## 檸檬羅勒雞

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4塊雞胸肉，切成條狀  
1大匙乾羅勒，或1大把新鮮羅勒葉  
1顆檸檬  
1瓣蒜，壓成蒜末  
鹽和胡椒  
酪梨油

用削皮器削下2大匙的檸檬皮，放在一旁備用。把檸檬對半切然後榨汁，放在一旁備用。把雞胸肉拍乾，切成條狀，用鹽與胡椒調味。用中大火熱油。在煎鍋內放入蒜末與雞肉，煎至金黃色。加入檸檬皮拌炒。

雞肉快要全熟的時候，加入檸檬汁與新鮮羅勒，轉小火煨煮，如有需要請攪拌。可搭配花椰菜米與您喜愛的蔬菜（先切好），加入低鈉醬油（或液體胺基酸）快速拌炒後食用。

## 摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2塊雞胸肉  
1-2顆番茄，切塊  
1顆紅蔥頭，切碎  
1條小至中等大小的櫛瓜，切成2吋厚片  
1茶匙孜然  
1茶匙肉桂粉  
½大匙鹽  
½茶匙胡椒  
2大匙番茄膏

預熱烤箱至450度。把雞胸肉放在鋁箔紙的中間。混合乾香料，把一半的混合香料撒在雞肉上。在剩下的另一半混合香料中加入洋蔥、番茄塊與番茄膏，混合均勻，用湯匙舀出，放在雞肉旁邊。

把櫛瓜片鋪在雞肉與番茄上方。將鋁箔紙兩側交折疊在上方，將雞肉包起來，預留少許空間讓熱氣可以循環。烘烤20-22分鐘。

## 索諾瑪燜燒雞

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

4人份

4塊雞胸肉  
1½杯蘑菇  
1顆洋蔥，切片  
½杯番茄  
½茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
¼茶匙蒜粉  
1茶匙迷迭香  
1杯雞高湯  
4大匙酪梨油  
新鮮洋香菜，粗略切碎

將雞肉切片，再敲打成少於原本½的厚度。在雞肉撒上一點迷迭香、蒜粉、鹽與胡椒，然後靜置於一旁備用。於煎鍋淋上橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，每一面煎2-3分鐘或直到雞肉不再呈現粉紅色。取出雞肉放至一旁並保溫。在煎鍋內加入洋蔥、蘑菇與2大匙的高湯。

蓋上鍋蓋煮幾分鐘。如果煎鍋內的湯汁快收乾了，再多加一點高湯。將剩下的高湯與番茄倒入鍋中，煮至沸騰。轉至中火，蓋上鍋蓋煮3分鐘。把雞肉放回煎鍋內，轉至大火，打開鍋蓋煮3分鐘，攪拌食材直到湯汁約只剩下¼。撒上新鮮洋香菜，搭配新鮮綠葉蔬菜沙拉或花椰菜米食用。

## 泰式炒雞肉

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4-6人份

4塊雞胸肉，切成條狀  
1杯花椰菜  
2杯綠花椰菜  
1杯胡蘿蔔，切片  
½茶匙蒜粉或1新鮮瓣蒜切碎  
½茶匙薑粉或1小塊薑磨成薑末  
½大匙荳蔻粉  
½茶匙辣椒粉  
1大匙咖哩粉  
2大匙酪梨油  
1大匙醬油

在煎鍋中，用中大火拌炒油、醬油與蒜粉。加入一半的雞肉（切成條狀），烹煮3分鐘。將肉取出，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉以及所有食材倒入鍋中。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。

# 海鮮料理



## 炙燒鯛魚排佐茄子沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1-2片鯛魚排  
¼顆紅洋蔥，切薄片  
1顆中等大小的番茄，切塊  
¼根茄子，去皮切塊  
½大匙酪梨油  
¼大匙義大利香醋  
½大匙酸豆  
1大匙洋香菜

預熱烤箱至350度。把鯛魚排放進烤箱，烤至魚肉變軟易剝落，約10-15分鐘。然後在不沾煎鍋中加熱橄欖油。放入茄子，炒10分鐘，或煮至外表呈金黃色，質地變軟。加入洋蔥、酸豆、番茄、洋香菜與醋一起拌炒均勻。放在炙燒魚排旁邊或淋在魚排上食用。

## 加勒比海風味蝦

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

450克鮮蝦  
¼杯葡萄柚汁，現榨  
25克萊姆皮  
30毫升萊姆汁  
1瓣蒜  
¼茶匙鹽

把所有食材混合在一起。蓋起後冷藏至少2個小時。用自己喜歡的方式煮蝦 - 烤、烘或炒都可以。可搭配沙拉、花椰菜米、或是您最愛的炒蔬菜一起食用。



## 中式高麗菜清蒸鱸魚

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2片鱸魚排  
½顆高麗菜  
1根辣椒，切碎  
1茶匙新鮮薑末  
2瓣蒜，壓成蒜末  
2大匙低鈉醬油  
2茶匙酪梨油

在鱸魚片上撒上辣椒碎、薑末與鹽。高麗菜蒸5分鐘。將魚排鋪放在高麗菜上繼續蒸5分鐘，直到完全蒸熟。蒸魚的同時，在小醬料鍋內熱油，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。

## 義式焗海鮮湯(焗海鮮)

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

2人份

1大匙特級初榨橄欖油  
1顆洋蔥，切塊  
4瓣蒜，壓成蒜末  
1罐切塊番茄 (28盎司)  
1杯低脂魚或雞高湯  
½杯蛤蜊汁  
230克帶殼淡菜，刷淨外殼並去除鬚足  
230克鱈魚或鮫鱈魚  
230克大蝦，去殼挑除泥腸  
2大匙新鮮羅勒 (或½茶匙乾羅勒)，切碎  
½茶匙乾紅辣椒片  
½杯新鮮洋香菜，切碎  
½個茴香球莖部分，切薄片

可依個人喜好加入或替代的食材包括：蛤蜊、干貝、酸豆。

開中火，在湯鍋內熱油。加入洋蔥與大蒜炒至軟化 (約5分鐘)。加入茴香，繼續拌炒2-3分鐘。拌入番茄、高湯、蛤蜊汁、羅勒、乾紅辣椒片與½杯洋香菜，煮至沸騰。將火轉小，繼續煨煮15分鐘。加入淡菜、鱈魚或鮫鱈魚，以及大蝦。蓋上鍋蓋，煮約5分鐘直至淡菜打開，大蝦、鱈魚與干貝變硬。攪拌加入剩下的洋香菜與酸豆。

## 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4片鱈魚排  
1顆檸檬，切片  
鹽和胡椒  
1條櫛瓜，切成條狀  
1個黃南瓜，切成條狀  
1個洋蔥  
½茶匙乾芥末  
1茶匙蒔蘿

預熱烤箱至450度。將檸檬平均鋪在鋁箔紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒。上面放上櫛瓜、南瓜與洋蔥，再將蒔蘿與乾芥末撒在上面。鋁箔紙從兩邊拉起(可以一片鱈魚排用一張鋁箔紙)，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。

## 墨西哥風味香烤魚

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份  
2瓣蒜，切碎  
2杯柳橙汁  
1大匙洋蔥  
4片魚排(白肉魚)  
¼杯釀甘椒綠橄欖，切碎的櫻桃椒  
1大匙酪梨油  
30克以墨西哥辣椒調味的新鮮番茄

預熱烤箱至450度。在烤盤上防沾噴霧油。取一個大的煎鍋，以中大火加熱橄欖油。加入洋蔥與大蒜炒4分鐘，或炒至軟化。加入番茄、橄欖與果汁，再煮5分鐘。把魚排放在烤盤裡，淋上番茄炒料。烘烤10–12分鐘，或烤至魚肉不再呈現透明。

## 薑汁燒蝦

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份  
2½杯鮮蝦  
1顆白洋蔥，切成角狀  
½杯芹菜，切碎  
½杯小胡蘿蔔  
½杯豌豆  
½杯花椰菜或綠花椰菜  
½杯蘑菇  
½杯荸薺  
2茶匙薑粉或1小塊生薑磨成薑末  
1–2瓣蒜，壓成蒜末  
2–4大匙低鈉醬油(或液體胺基酸)  
2大匙酪梨油

在大鍋中，以中火加熱1大匙的油，加入一半的蒜末與薑末，還有全部的蝦子。把蝦子煮熟至呈現粉紅色，然後靜置於一旁備用。用同一個鍋中，加熱1大匙的油爆香剩下的蒜末與薑末，先放入質地最堅硬或最紮實的蔬菜，像是胡蘿蔔、花椰菜及綠花椰菜。烹煮期間，加入一半的醬油再放入下一批蔬菜，直到您加入質地最軟的蔬菜，如蘑菇、豌豆與荸薺。放入剩下的醬油與蝦，繼續拌炒直到所有蔬菜都軟化，但依舊保持鮮豔色澤。可搭配花椰菜米食用。



## 燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2片鮭魚排  
1大匙義大利香醋  
2大匙新鮮羅勒，切碎  
1茶匙酪梨油  
2杯新鮮菠菜  
1顆番茄，切片(或任何您喜愛的蔬菜)

在煎鍋裡刷好油，加熱到滋滋作響。放入鮭魚，有皮的面朝下。加入番茄以及一半的羅勒。烹煮3–4分鐘。將鮭魚與番茄翻面，繼續烹煮2–3分鐘直到鮭魚熟透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上番茄片，再放上鮭魚。淋上義大利香醋，再撒上剩餘的羅勒。



## 烤鮪魚佐莎莎醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

1人份

1片鮪魚排  
2–4大匙新鮮莎莎醬  
1杯您最愛的生菜/綠葉蔬菜  
1杯豌豆  
1茶匙酪梨油  
1大匙低鈉醬油(或液體胺基酸)  
鹽和胡椒

在燒烤盤、燒烤架或烤鍋上刷一層薄薄的油。用鹽與胡椒為鮪魚調味。將鮪魚放在烤盤裡，以中火燒烤(也可以炙燒)，4–6分鐘後翻面。鮪魚肉中間應維持一點粉紅色，而邊緣是烤熟可剝落的。淋上新鮮莎莎醬，放在鋪好的綠葉蔬菜與豌豆上，即可享用。可隨個人喜好在沙拉上淋一點醬油(或液體胺基酸)。

## 快烤鮭魚佐薑味薄荷莎莎醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

2片鮭魚排  
½杯蔥，切碎  
15毫升萊姆汁  
2大匙新鮮薄荷，切碎  
1茶匙薑末  
¼茶匙鹽  
½茶匙黑胡椒  
2茶匙檸檬汁

高溫炙烤檔預熱烤箱，並將烤箱用煎鍋在其中加熱10分鐘。煎鍋應該放置在距離火源5–7吋處。把2茶匙的新鮮檸檬汁與胡椒塗抹在鮭魚上。使用隔熱墊，將熱鍋拿到遠離火源的地方，把鮭魚放進鍋內，魚皮朝下放。在將鍋子放回烤架上，烘烤約5–7分鐘，取決於鮭魚的厚度。測試看看鮭魚是否有烤熟。同時，把薑末、薄荷、檸檬汁與蔥花混合均勻。用湯匙把混料舀到鮭魚上。淋上1茶匙的橄欖油提味。



### 香醋蝦沙拉

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
1人份

- ½低鈉醬油
- 2茶匙義大利香醋
- 1大匙酪梨油
- ½杯番茄
- 10片羅勒葉
- 85克蝦肉，煮熟

把羅勒與番茄混合均勻。在杯中拌勻油、醋與醬油。用鹽與胡椒調味。淋在羅勒混料上，再放進煮好的蝦。可隨個人喜好在底下鋪上綠葉蔬菜或任何您喜愛的蔬菜。

### 清蒸石頭魚/鱈魚佐醬油

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
2-3人份

- 1條石頭魚/鱈魚
- 2茶匙薑末
- 1把青蔥，切碎
- 1把香菜，切碎
- 1大匙醬油
- ½茶匙芝麻油
- 2茶匙大蒜，切碎
- 200克水
- 1茶匙鹽
- 1茶匙蘑菇高湯粉/雞高湯粉

把石頭魚清洗乾淨。清洗薑與青蔥，然後切成薄片。清洗香菜然後對半切。將醬油、芝麻油和蒜與蘑菇/雞高湯粉加入200克的水中，攪拌均勻。將魚盛放在橢圓形的盤或大碗中，再放入薑和蔥。倒入調好的醬料。蒸約15-20分鐘。食用前加入香菜。

### 托斯卡尼鱈魚排

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
2人份

- 1茶匙酪梨油
- 1茶匙孜然
- 2片鱈魚排
- 1顆紅彩椒，切塊
- ½杯洋蔥
- ½-1茶匙乾紅辣椒片
- 1杯小番茄，切塊
- ½蒜瓣，壓成蒜末

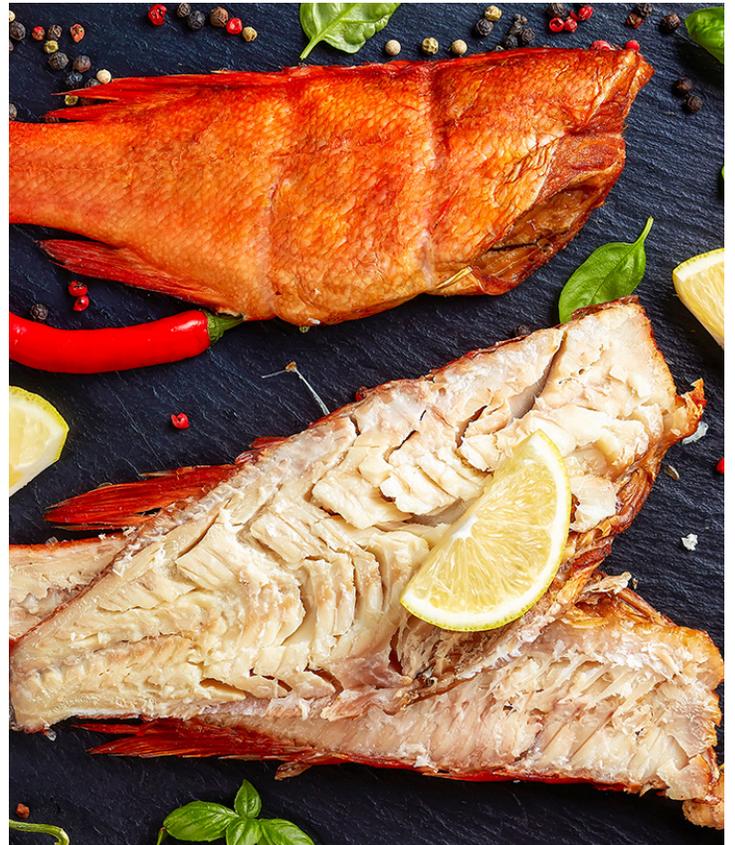
用煎鍋以中大火加熱橄欖油。加入洋蔥、彩椒與大蒜，清炒2分鐘。加入番茄、酸豆、孜然與乾紅辣椒片，烹煮5分鐘。加入魚排，用湯匙把鍋裡的醬汁舀在魚排上。蓋上鍋蓋，烹煮10分鐘或直到魚肉可輕易剝落。

### 紅鯛魚佐蘑菇

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
4人份

- 4片紅鯛魚排
- 1杯蘑菇，切片
- 2大匙檸檬汁
- ½茶匙乾紅辣椒片
- ½茶匙胡椒
- ½茶匙奧勒岡葉
- ½茶匙龍蒿
- ½茶匙紅甜椒粉
- ¼茶匙鹽

烤箱加熱至400度。把乾調味料混合在一起。用檸檬汁刷勻魚排。在魚排兩面抹上混合調味料；鋪在沒有上油的長方形烤盤裡。以中火加熱煎鍋，拌入剩下的檸檬汁，烹炒蘑菇約2分鐘。把炒好的蘑菇鋪在魚排上。烤盤加蓋，烘烤15-20分鐘，直至魚肉可以用叉子輕易分開。



# 開胃菜與蔬菜配菜

## 朝鮮薊四季豆

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
5人份

550克新鮮四季豆  
1大匙特級初榨橄欖油  
 $\frac{2}{3}$ 杯洋蔥，切碎  
1瓣蒜  
1罐400克的罐裝朝鮮薊心，洗淨瀝乾再切成四等分  
 $\frac{1}{4}$ 大匙鹽  
 $\frac{1}{8}$ 茶匙胡椒

把四季豆放入蒸籠。將醬料鍋裡加水，高度要超過1吋，煮至沸騰。放入蒸籠，蓋上鍋蓋，蒸6-8分鐘或直至四季豆已脆中帶軟。把鍋子從瓦斯爐上拿開，靜置於一旁。用不沾鍋清炒洋蔥與大蒜直至熟軟。加入朝鮮薊、鹽、胡椒與四季豆。用小火拌炒直至所有食材熟透。

## 醋溜羽衣甘藍

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
4人份

5杯羽衣甘藍，切塊  
1瓣蒜，壓成蒜末  
1大匙酪梨油  
2大匙義大利香醋  
鹽與胡椒，調味用

在醬料鍋中用中大火，蓋上鍋蓋烹煮羽衣甘藍，煮至變色變軟。打開鍋蓋；拌入大蒜、酪梨油與醋。拌煮約2分鐘。加入鹽與胡椒調味。



## 炒豆芽

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
2人份

450克豆芽  
110克韭菜  
2茶匙大蒜，切碎  
3茶匙酪梨油  
2茶匙蘑菇高湯粉或雞高湯粉

把豆芽與韭菜清洗乾淨。將韭菜切成小指大小。將切碎的大蒜以中大火在酪梨油中炒10-15秒，直到蒜呈淺金黃色。加入豆芽，炒5分鐘。加入韭菜與蘑菇/雞高湯粉。再烹製2分鐘。

## 義式茄汁綠花椰菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
4人份

2瓣蒜，切碎  
2大匙酪梨油  
2杯綠花椰菜，切塊  
鹽與胡椒，調味用  
2杯以羅勒、大蒜與奧勒岡葉調味的新鮮番茄丁（不加鹽）

在大煎鍋中以中火熱油。放入大蒜，拌炒幾分鐘。倒入番茄及其湯汁，小火煨煮至湯汁收到約剩一半。把綠花椰菜放在番茄上，用鹽與胡椒調味。蓋上鍋蓋，以小火煨煮10分鐘，或直到綠花椰菜變軟。不要把綠花椰菜煮過頭。裝盤後翻拌一下，即可享用。



## 胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
2人份

1大條胡蘿蔔  
2根蔥  
2大匙香菜  
1大匙檸檬汁  
1/8茶匙鹽  
少許卡宴辣椒

把胡蘿蔔刨絲。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。把胡蘿蔔絲與蔥、香菜、檸檬汁和鹽一起放入碗中。拌勻。撒上黑胡椒即可享用。

## 花椰菜飯

在家裡自製花椰菜飯的時候，您會需要以下材料：

花椰菜  
攪拌機  
濾網  
廚房紙巾

把整顆花椰菜（頭部與可用的根莖部）切成花塊狀及厚片狀。把花椰菜花全部的1/4放進攪拌機裡。把過濾水倒進花椰菜中。用最慢速進行攪拌；您可能需要攪拌機專用的料理工具把花椰菜往下壓，使其成「米粒狀」。在濾網中鋪上1-2張廚房紙巾，慢慢地將攪拌好的食材倒在濾網上。重複此過程，直到所有花椰菜都已變成米粒。（您可以選擇按份量分裝，放進冰箱冷藏或冷凍）。

### 炒花椰菜飯

在大的平底煎鍋中淋一點酪梨油，再加入1-2大匙的雞肉、蔬菜或蘑菇高湯/高湯塊，用中大火加熱。放入切好的洋蔥、蔬菜與香料，煮至飄散出香味。放入花椰菜米、鹽、胡椒或其他選用的調味料。拌炒至呈現您想要的熟軟度或清脆度。

**墨西哥風味飯：**切碎的紅蔥頭、薑黃、孜然、蒜粉與新鮮香菜

**亞洲風味飯：**切碎的蔥花、豌豆、新鮮薑末與低鈉醬油（或液體胺基酸）

**西班牙風味飯：**洋蔥丁、2大匙莎莎醬或番茄膏

**蘑菇洋香菜飯：**切碎的蘑菇和紅蔥頭、洋香菜、鹽與胡椒。

## 小番茄香辣莎莎醬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
6人份

450克小番茄，對半切  
3-4根蔥或3大匙紅洋蔥，切碎  
1茶匙辣椒粉  
1/8茶匙大蒜粉  
1/2茶匙鹽  
1-2顆萊姆，現榨成汁  
1大匙蘋果醋  
1/2杯新鮮香菜葉

在碗裡把番茄、洋蔥、辣椒粉、大蒜、鹽與胡椒攪拌均勻。淋上萊姆汁與蘋果醋。加入香菜，翻拌均勻。可搭配雞蛋或任何精益蛋白質，如雞胸肉或魚排，一起食用。



## 克里奧爾風味番茄炒秋葵

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
4人份

1大匙酪梨油  
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大匙鹽  
1/2茶匙紅椒

用煎鍋以中火熱油。加入洋蔥，炒至軟化。加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽與紅椒。蓋上鍋蓋，烹煮15分鐘。打開鍋蓋，再煮3-5分鐘或直到秋葵變軟、表皮的毛刺完全消失。

## 咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)  
4人份

1大匙酪梨油  
1/2顆黃洋蔥，切塊  
1大匙咖哩粉  
1杯冷凍豌豆  
1/2杯紅彩椒  
1/2杯水  
400克老豆腐\*，壓出水分並壓碎  
1/4茶匙鹽  
1/4大匙香菜  
1/4茶匙胡椒

用厚底煎鍋以中大火加熱酪梨油。倒入豆腐、洋蔥、咖哩粉、鹽以及黑胡椒，快速拌炒2分鐘。加水後蓋上鍋蓋。烹煮3分鐘。拌入豌豆、烤甜椒與香菜。烹煮2分鐘。

\*秘訣：冰凍過的豆腐解凍後較容易捏碎。

## 茄子砂鍋煲

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

½杯番茄沙司  
1茶匙奧勒岡葉  
½杯蘑菇  
1茶匙羅勒  
½茶匙蒜粉  
1杯紅洋蔥，切塊  
2根完整的茄子，去皮切成薄片

預熱烤箱至350度。在烤盤噴上食用油，把茄子鋪放在烤盤上。然後在茄子上噴上食用油。放入烤箱，烤10–15分鐘。在砂鍋底部倒入一點番茄沙司；然後將茄子、蘑菇、洋蔥、番茄沙司和香料分層放入。一層層放入直至放滿。蓋上蓋子，再烹煮1小時。

## 香烤茄子鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

2大匙酪梨油  
2大匙洋香菜  
6茶匙奧勒岡葉  
2大匙羅勒  
1大匙義大利香醋  
1大匙鹽  
½茶匙胡椒  
6瓣蒜，壓成蒜末  
1大根茄子，切成四等分  
1顆紅洋蔥，切成角狀  
10根蘆筍嫩尖，摘淨

把油、洋香菜葉、奧勒岡葉、羅勒、醋、鹽、胡椒與大蒜放入大型塑膠夾鏈袋中，混合均勻。將洋蔥、蘆筍、蘑菇、茄子以及彩椒放入夾鏈袋中，送進冰箱浸泡2小時，偶爾攪拌/翻動。在烤架塗上些許油，用高溫預熱，再放上蔬菜，每面烤6分鐘，或直至變軟。



## 普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

8人份

½茶匙羅勒  
½茶匙鹽  
3大匙酪梨油  
1片月桂葉  
3瓣蒜，壓成蒜末  
2顆中等大小的洋蔥，切片  
2條櫛瓜，切塊  
1根茄子，帶皮切塊  
1個夏南瓜，切塊  
2個中等大小的綠彩椒，切塊  
1個紅彩椒，切塊  
4顆小番茄，切塊

在大湯鍋中，以中大火加熱½大匙橄欖油。加入洋蔥與大蒜，炒至變軟。在大煎鍋中，加熱½大匙橄欖油，分批烹炒櫛瓜，直至每一面都呈現微焦黃色。把櫛瓜盛到炒洋蔥的湯鍋中。把剩下的蔬菜分批炒熟，每次加入新一批蔬菜時都多加一些油。用鹽與胡椒調味鍋子裡的食材。加入月桂葉，蓋上鍋蓋。用中火燉煮20分鐘。加入切好的番茄與洋香菜，再煮10–15分鐘，偶爾攪拌一下。取出月桂葉再調味。

## 田園紙包烤鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

3杯綠花椰菜  
2杯花椰菜  
1顆紅彩椒，切片  
1茶匙羅勒或1把新鮮羅勒，切碎  
½大匙鹽  
½茶匙胡椒

預熱烤箱至450度。把蔬菜鋪排在鋁箔紙中間，撒上調味料，再放上兩個冰塊。鋁箔紙從兩邊拉起，像帳篷般密封起來。烘烤20–25分鐘。

## 蒜炒羽衣甘藍

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

5杯羽衣甘藍，切塊  
4瓣蒜，壓成蒜末  
2大匙酪梨油  
鹽

從梗上把葉子摘下來，撕成一口大小，梗丟棄不用。在大鍋中以中火熱油。把大蒜拌炒至變軟，約2分鐘。加入羽衣甘藍繼續拌炒約5分鐘以上，或直到羽衣甘藍變軟、呈現翠綠色。

## 香蒜番茄四季豆

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4瓣蒜  
½杯洋蔥丁  
450克四季豆  
4茶匙酪梨油  
½茶匙鹽  
1杯小番茄

把四季豆洗淨瀝乾。清炒洋蔥與大蒜至散發香氣。加入四季豆和鹽。用中大火拌炒約5分鐘，直到四季豆呈現鮮豔翠綠色，熟度剛好。如有需要，可以加一點水。加入新鮮番茄。

## 義式烤鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

2個紅彩椒，切成條狀  
1條櫛瓜，切成薄片  
1顆紅洋蔥，切成薄片  
8朵小蘑菇  
3顆李子番茄，切成½吋大小  
3瓣蒜，壓成蒜末  
3大匙酪梨油  
3大匙檸檬汁  
1茶匙羅勒  
½大匙鹽  
鋁箔紙

用中高溫加熱燒烤爐。把鋁箔紙折成13x9的烤盤形狀。把摺好的鋁箔紙放到烤盤上。把蔬菜放在摺好的「鋁箔烤盤」上。混合所有食材，把油淋在蔬菜上。烤25–20分鐘。

## 酪梨醬

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

2–4人份

1大顆酪梨，切塊  
¼杯紅洋蔥或黃洋蔥，切碎  
1根墨西哥辣椒，切塊  
1瓣蒜，壓成蒜末  
½杯小番茄，切成兩半或四等分  
¼杯香菜，切碎  
1顆萊姆  
少許鹽與胡椒

把萊姆汁擠到中碗裡。酪梨去核，切成塊。用湯匙分離果肉與皮，再用叉子把果肉壓成您想要的細緻度。加入番茄、洋蔥、大蒜、香菜、墨西哥辣椒、鹽與胡椒，均勻混合。蓋上保鮮膜，按壓保鮮膜蓋讓它貼近酪梨醬。食用前可冷藏數小時；也可立即享用。搭配沙拉、晚餐一起食用，或可做為蘸醬搭配芹菜根、櫛瓜片與黃瓜片。



## 印度風味烤蔬菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

3–4人份

2杯芽甘藍，切成兩半或四等分  
3杯花椰菜，切成一口大小  
2杯綠花椰菜，切成一口大小  
1顆小/中等大小的洋蔥（種類任選），切塊  
1–2大匙酪梨油  
2茶匙薑黃  
1茶匙孜然  
1茶匙蒜粉  
鹽和胡椒

預熱烤箱至425度。把所有切好的蔬菜放入碗中。讓蔬菜沾附一層薄薄的油，用薑黃調味，進而使花椰菜呈現黃色——撒上一點孜然、蒜粉、鹽與胡椒。翻拌所有食材，使調味料均勻沾附。把蔬菜鋪放在烤盤上，烘烤20–25分鐘，或直到花椰菜與綠花椰菜的邊緣呈現酥脆狀。烘烤的過程進行到一半時，用鏟幫蔬菜翻面。再放回烤箱，烤至呈現出您想要的酥脆度。

## 地中海夏日番茄

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

5顆新鮮番茄  
5顆紅蔥頭，切碎  
½茶匙酪梨油  
¼杯義大利香醋

把番茄去核切片，在盤子上排放好。把紅蔥頭撒在番茄上。把油與香醋攪拌混合，然後淋在番茄上。上桌前先靜置5分鐘。一道適合搭配任何主菜的清爽配菜。



## 烤蘆筍

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1把蘆筍，切頭去尾  
3大匙酪梨油  
1瓣蒜，切碎  
½茶匙胡椒  
1大匙檸檬汁  
¼茶匙鹽

預熱烤箱至425度。把所有食材放入可重複使用的塑膠密封袋中，搖晃使蘆筍沾勻調味料。烘烤15分鐘。淋上檸檬汁。

## 蒜香檸檬烤綠花椰菜

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

2顆綠花椰菜花  
2茶匙酪梨油  
1茶匙海鹽  
½茶匙胡椒  
1瓣蒜，壓成蒜末  
½茶匙檸檬汁

預熱烤箱至400度。在碗中翻拌綠花椰菜與橄欖油。加入鹽、胡椒與蒜末。把綠花椰菜平均鋪在烤盤上。烘烤15–20分鐘。上桌前，把檸檬汁擠在綠花椰菜上。

## 清炒櫛瓜

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

1大匙酪梨油  
½個中等大小的紅洋蔥，切片  
4大條櫛瓜，切塊  
2½杯蘑菇  
1顆中等大小的番茄，切片  
1瓣蒜，壓成蒜末  
1茶匙義大利調味料

用煎鍋以中火加熱橄欖油。加入鹽與胡椒，清炒洋蔥2分鐘。攪拌加入櫛瓜與蘑菇。當櫛瓜開始變軟時，加入番茄、蒜末與義大利香料。煮至全熟。

## 香辣串烤鮮蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

1茶匙薑末  
4大匙低鈉醬油或液體胺基酸  
1茶匙米醋  
3大匙酪梨油  
15毫升萊姆汁  
¼茶匙胡椒  
1個黃南瓜或1條櫛瓜，切成1吋厚片  
2朵波特菇，去除蒂頭，切成四等分  
1顆紅彩椒，切成1吋厚片  
1顆黃彩椒，切成1吋厚片  
½顆紅洋蔥，切成四等分  
串燒籤

混合所有食材，把蔬菜與醃料裝進有蓋子的容器中，放入冰箱冷藏20分鐘。把蔬菜串起來。在燒烤盤噴上食用噴霧油，用中高溫燒烤蔬菜串，直到蔬菜變軟，呈現焦黃色，約8–10分鐘，需經常翻面。

## 辣烤羽衣甘藍脆片

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4杯切好的羽衣甘藍、去除根莖部（最適合用來做羽衣甘藍脆片的種類是義大利深綠羽衣甘藍，通常被稱為恐龍羽衣甘藍）  
1大匙酪梨油  
1大匙辣椒粉  
¼大匙鹽

預熱烤箱至400度。在碗裡把羽衣甘藍和油翻拌均勻。撒上海料，再次翻拌。把羽衣甘藍鋪在烤盤上。烤3–5分鐘，攪拌後繼續烤約5分鐘，或直到邊緣呈現焦黃色。

## 百里香蘑菇炒彩椒

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1杯紅椒，切塊  
200克蘑菇，切片  
1茶匙大蒜，壓成蒜末  
1茶匙百里香  
2大匙雞高湯  
1茶匙酪梨油

用煎鍋以中大火熱油，然後加入蘑菇。炒至開始呈現焦黃色。加入彩椒，炒3分鐘。加入鹽、胡椒、大蒜與香草，再多炒30秒。倒入高湯，煮至水分蒸發。

## 番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

½大匙酪梨油  
½大匙紅酒醋  
1顆紅蔥頭，切碎  
4顆番茄  
¼茶匙鹽  
胡椒，調味用  
5片新鮮羅勒葉，撕碎

將番茄切成¼吋的厚度，在盤子上以扇形的方式擺放。均勻撒上鹽與胡椒。在上面淋一點酪梨油與醋。撒上羅勒與紅蔥頭，即可食用。

## 墨西哥力炒櫛瓜

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第2階段)

10人份

¼杯酪梨油  
1條櫛瓜，切成薄片  
1個洋蔥，切塊  
1根胡蘿蔔，切絲  
¾杯芹菜  
½杯青椒，切絲  
½茶匙鹽  
¼羅勒  
½杯La Victoria墨西哥捲餅辣醬，溫和口味  
2茶匙芥末  
1杯番茄，切塊

在大煎鍋中混合前8種食材。蓋上鍋蓋，用中大火煮5分鐘。拌入墨西哥捲餅醬與芥末；放入番茄塊。不蓋鍋蓋煮5分鐘，或直到全熟。

## 櫛瓜番茄紙包香蔬

(體內環保、密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持、30天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1顆洋蔥，切片  
1顆番茄，切成厚片  
1大匙酪梨油  
¾茶匙檸檬胡椒  
½茶匙奧勒岡葉  
¼茶匙鹽  
2大條櫛瓜，切塊

預熱烤箱至450度。把蔬菜排在鋁箔紙的中間。淋上油與調味料。將鋁箔紙兩側交折疊在上方，像帳篷般密封起來；上方要預留少許空間。烘烤20–25分鐘。