



gotrim™

排毒計劃食譜



目錄

早餐與奶昔

- 3 焗蛋
- 蔬菜奶昔
- 藍莓朱古力排毒奶昔
- 蒼蘆菜番茄翠玉瓜煎蛋餅
- 排毒蔬菜奶昔
- 簡易菠菜洋蔥焗蛋
- 蛋餅
- 蔬菜奶昔
- 蘑菇菠菜焗蛋
- 橙薑蔬果奶昔
- 翠玉瓜煎餅

沙律與蔬菜

- 5 紅菜頭火箭菜沙律
- 紅蘿蔔芫荽檸檬沙律
- 車厘茄香蔥芫荽沙律
- 爽脆青瓜羅勒沙律
- 青瓜鮮茄薄荷沙律
- 排毒沙律
- 茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋
- 法式扁豆沙律配車厘茄
- 羽衣甘藍沙律配柑橘香醋
- 日式雜菜沙律
- 羽衣甘藍沙律
- 墨西哥辣椒仙人掌沙律
- 彩虹吞拿魚沙律
- 簡易火箭菜紅菊苣沙律

調味料與醬汁

- 8 亞洲風味芝麻沙律醬
- 意大利黑醋醬
- 排毒田園沙律醬
- 清新雙檸汁
- 香辣青檸醃汁
- 甜芥末黑醋汁

湯

- 9 椰菜花湯
- 羅勒車厘茄凍湯
- 西班牙番茄凍湯
- 蘿蔔濃湯
- 排毒湯
- 排毒香辣西班牙凍湯
- 排毒雜菜湯
- 烤紅椒番茄湯
- 菠菜羽衣甘藍湯
- 簡易西班牙凍湯

家禽

- 11 羅勒香烤雞
- 雞肉配意大利黑醋
- 惹味香烤雞
- 芫荽青檸烤雞
- 香草烤雞
- 檸檬蒜椒嫩雞
- 泰式炒雞肉
- 火雞生菜包

海鮮

- 13 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
- 阿拉斯加鱈魚伴蒔蘿
- 紙包魚配菠蘿莎莎醬
- 生薑炒鮮蝦
- 香烤三文魚配菠菜鮮茄
- 生薑薄荷烤三文魚
- 海鮮沙律
- 托斯卡尼鱈魚
- 白魚生菜包
- 紅鯛魚伴蘑菇

素食與蔬菜

- 15 雅枝竹炒四季豆
- 羽衣甘藍拌意大利黑醋
- 番茄濃醬西蘭花
- 西班牙燴椰菜花「飯」
- 秋葵伴番茄
- 煮雜菜
- 茄子砂鍋煲
- 烤茄子
- 茄子配金絲南瓜
- 香烤意大利雜菜
- 地中海夏日番茄
- 烤焗蘆筍
- 烤大蒜檸檬西蘭花
- 炒雜菜
- 辣烤羽衣甘藍
- 清新夏日蔬菜雜燴
- 番茄伴紅蔥頭鮮羅勒
- 大啡菇伴火箭菜
- 翠玉瓜意大利麵



早餐與奶昔

焗蛋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1-2茶匙橄欖油或牛油果油
1個紅蔥頭，切碎
1杯車厘茄，切半
4安士香菇或其他蘑菇
8杯深綠色蔬菜，如羽衣甘藍苗、菠菜、紅菜頭葉或瑞士蒼蓬菜
4隻雞蛋
新鮮香草、胡椒及辣醬（選擇性）

預熱焗爐至400°F (204°C)。以1-2茶匙牛油果油均勻塗抹焗盤底部，加入紅蔥頭、車厘茄、蘑菇和雜菜。將雞蛋逐隻加入雜菜材料，添加適量香草和胡椒，放入焗爐焗15-20分鐘，直至蛋漿定型。可按需要加入辣醬。

蔬菜奶昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1,P2)
1人份

½杯新鮮木瓜，去皮，切粒
½杯新鮮熟啤梨，去皮，切粒
2杯新鮮菠菜，切粒
¼個青檸，去皮
2枝帶葉番茜
½茶匙新鮮生薑，去皮，切碎
1杯水

將所有食材放入攪拌機攪至綿滑即可。

藍莓朱古力排毒奶昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

½杯急凍藍莓
1杯菠菜苗
½杯急凍香蕉
1湯匙無糖原生可可粉
1杯過濾清水
1-2湯匙奇亞籽

攪勻飲用！

蒼蓬菜番茄翠玉瓜煎蛋餅

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

2人份
2茶匙橄欖油
½杯洋蔥，切碎
1瓣蒜頭，剁蓉
1個細翠玉瓜，切粒
1½杯車厘茄
1½杯蒼蓬菜（除去莖刺）
4隻雞蛋，打勻
少量鹽和胡椒

預熱焗爐至350°F (177°C)。將洋蔥、翠玉瓜、蒼蓬菜及車厘茄切碎，蒜頭剁蓉。在不黏底的平底鑊上加熱橄欖油，將翠玉瓜和車厘茄兜炒，加入蒼蓬菜，再炒幾分鐘至食材軟身。加入洋蔥和蒜頭，炒至軟身及散發香味。打勻雞蛋，加入少量海鹽，倒在蔬菜材料上。放入焗爐焗10分鐘，直至材料全熟透。從焗爐取出，靜置幾分鐘，待蛋餅冷卻。切片享用。

排毒蔬菜奶昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P1)
1人份小食

2杯羅馬生菜，切碎
½杯急凍菠蘿
1杯青瓜，去皮，切粒
2杯過濾清水
2個奇異果，去皮，切粒
2湯匙鮮番茜，切碎
1茶匙鮮薑，切碎（選擇性）

將食材放入攪拌機攪至綿滑即可。

簡易菠菜洋蔥焗蛋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1-6人份

8隻有機大雞蛋
8隻蛋白
3個大番茄，切碎
3杯菠菜苗，洗淨，切碎
1個細洋蔥，切碎
½杯新鮮羅勒

預熱焗爐至350°F (177°C)。在中型碗內打勻雞蛋和蛋白。加入其他材料，拌勻。將混和好的蛋漿材料倒入一個9x12的焗盤內。焗30-45分鐘直至蛋漿定型。靜置15分鐘，待焗蛋冷卻便可切開食用。剩餘的焗蛋可放於雪櫃保存3-4日。

蛋餅

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

8隻有機大蛋
8隻有機蛋白
3個甜椒(可選紅椒、青椒或黃椒)，切粒
3杯有機羽衣甘藍或瑞士蒼蓬菜，切碎
1/3杯新鮮羅勒，切碎
2湯匙奇亞籽
少量海鹽及黑胡椒

預熱焗爐至350°F (177°C)。在中型碗內打勻雞蛋和蛋白，加入其他材料，拌勻。在一個9x12的焗盤上鋪上烘焙紙，倒入蛋漿。焗30-45分鐘直至蛋漿定型。從焗爐取出，靜置15分鐘，待蛋餅冷卻，切成12份，即可食用。剩餘的蛋餅可放於雪櫃保存最多3日。

蔬菜奶昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2杯羽衣甘藍苗
1/2個檸檬，去皮
1個青瓜，去皮，切粒
2棵芹菜，洗淨，切粒
1杯水
1/4磚有機軟豆腐

將材料放入高速攪拌機，攪至綿滑。

菠菜蘑菇焗蛋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

1/4加侖蛋白
1杯蘑菇，切片
3杯新鮮菠菜
鹽和胡椒調味

在玻璃焗盤中噴上食油，加入材料，拌勻。以350°F (177°C)焗爐焗45分鐘。分成6份。可冷藏。食用時以微波爐加熱。



橙薑蔬果奶昔

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份小食

1個橙，去皮，切4份
1茶匙薑蓉
1/4杯新鮮番茜
1/2個青瓜，去皮，切粒
1/2杯羽衣甘藍，切絲
1片牛油果
1杯水

將橙、薑和青瓜去皮切碎，羽衣甘藍切碎。放入攪拌機攪勻。

翠玉瓜煎餅

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

2隻雞蛋
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少量胡椒
2茶匙橄欖油或牛油果油
1杯翠玉瓜，切絲
1/4茶匙鹽

將翠玉瓜放在篩子上，撒鹽，均勻攪拌，靜置5分鐘。攪拌並按壓翠玉瓜，盡量把水分瀝乾。以平底鑊將油加熱，將所有材料放入碗內混合，以湯匙將材料逐匙舀進熱鑊中。當翠玉瓜餅煎至一邊金黃色後，噴上食油，翻轉，同樣煎至金黃色。

沙律與蔬菜

紅葉頭火箭菜沙律

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

4人份

1湯匙特級初榨橄欖油
¼杯蘋果醋
⅛茶匙鹽
⅛茶匙胡椒
8杯火箭菜
新鮮切片紅葉頭，煮熟與否均可（非罐裝）

將油、醋、鹽和胡椒在碗內攪拌1分鐘。將火箭菜放入另一大碗內，加入一半醬汁，拌勻。紅葉頭切粒，放入火箭菜的大碗內。將餘下的醬汁淋在紅葉頭上，拌勻。

紅蘿蔔茺荳檸檬沙律

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

2人份

3-4個大紅蘿蔔
2根蔥
2湯匙茺荳
1湯匙檸檬汁
¼茶匙鹽
少量卡宴(cayenne)辣椒粉

紅蘿蔔刨絲，蔥切碎，除去蔥白及部分綠色部分。將紅蘿蔔絲放入碗內，加入蔥、茺荳、青檸汁和鹽，拌勻。撒少量胡椒，即可食用。

車厘茄香蔥茺荳沙律

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

4-6人份

1磅車厘茄
6根蔥
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾牛至
½茶匙蒜頭，剁碎
⅛茶匙鹽
2湯匙鮮榨青檸汁
2湯匙蘋果醋
¼杯鮮茺荳葉

車厘茄切半。蔥切碎，除去蔥白及部分綠色部分。將蔥添加至車厘茄，再加入辣椒粉、牛至、蒜頭、鹽和胡椒。淋上青檸汁與蘋果醋。加入生菜和茺荳，拌勻。

爽脆青瓜羅勒沙律

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

4人份

3個大青瓜
½個紅洋蔥
1湯匙新鮮羅勒，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

將青瓜和洋蔥放入碗內。將羅勒和其他材料混合後，倒入盛載青瓜的碗內，輕輕攪拌。封好並冷藏。

青瓜鮮茄薄荷沙律

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

2人份

2個青瓜，切片
3-4個李子番茄
¼杯蔥，切碎
½湯匙新鮮薄荷
1湯匙特級初榨橄欖油
½茶匙黑胡椒
4湯匙紅酒醋
½茶匙鹽

將青瓜、醋和鹽放入大碗內混合，然後靜置30分鐘。加入番茄、蔥、薄荷和橄欖油，輕輕攪拌，以鹽和胡椒調味。



排毒沙律

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

1人份

4杯任何種類綠葉蔬菜 (火箭菜、沙律菜、萵苣、菠菜、小生菜心等)

1個檸檬、青檸或橙，去皮，榨汁

根據需要選擇配料：

青瓜
芹菜
番茄
紅蘿蔔
迷你蔬菜
椰菜仔
洋蔥
三色椒，紅、黃或青椒
熟四季豆
小蘿蔔
西蘭花，切碎
½杯莓果、蘋果或啤梨

將綠葉蔬菜及想添加的配料放入大碗內，按口味加入鮮榨檸檬、青檸或橙汁，拌勻。按個人喜好淋上蘋果醋。

茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋

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

1人份

2湯匙特級初榨橄欖油

少量鹽

¼杯蘋果醋

1½杯球莖茴香，去芯切片

4杯紅菊苣，撕碎

在小碗內將油、醋、鹽和胡椒攪拌約1分鐘。在碗內加入茴香和紅菊苣，倒入醬汁，拌勻。

法式扁豆沙律配車厘茄

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

6人份

1杯乾扁豆

4杯水

2茶匙低鈉菜湯

4棵芹菜，切粒

1½杯車厘茄，切半

2個中型紅蔥頭，切碎

¼杯新鮮番茜，切碎

1½湯匙橄欖油

2茶匙法式芥末醬

2湯匙紅酒醋

1茶匙普羅旺斯香草

胡椒調味

1瓣蒜頭，剝蓉，加鹽作調味

將扁豆放入煲內，加入水和湯，蓋上煲蓋，以中大火煮沸。調至中火煮15–20分鐘，直至扁豆微微軟身。離火，瀝乾湯汁，將扁豆置於大碗內，靜置最少30分鐘待冷卻。炒芹菜、車厘茄、紅蔥頭和番茜。將橄欖油、芥末醬、醋、普羅旺斯香草、黑胡椒和蒜頭放入小碗內拌勻，以製作醬汁。把醬汁倒在扁豆上，拌勻。試味，按需要加鹽調味。冷藏直至食用。



羽衣甘藍沙律配柑橘香醋

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

1人份

1扎深綠色羽衣甘藍

1½湯匙橄欖油，分兩次用

2湯匙檸檬汁，分兩次用

1杯綠葉椰菜，切絲

½杯紅菜頭，切絲

¼杯青蔥，切碎

¼杯番茜，切碎

1個橙，分瓣

½杯石榴

1湯匙蘋果醋

海鹽調味

黑胡椒調味

洗淨、瀝乾羽衣甘藍，除去葉子中央的粗莖，切碎，放入大碗，加入1湯匙橄欖油、1湯匙檸檬汁和少量鹽。用手拌勻1–2分鐘，或直至羽衣甘藍呈亮綠色和軟身。加入椰菜、紅菜頭、蔥和番茜，拌勻。加入橙和石榴。將橄欖油和檸檬汁、蘋果醋、少量鹽和胡椒在細碗內拌勻。將醬汁淋在沙律上享用。

日式雜菜沙律

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

1人份

1湯匙紅酒醋

¼杯小白蘿蔔，切片

¼杯小紅蘿蔔

¼杯青瓜，去瓢，切片

1杯過濾清水

鹽調味

¼杯紅蘿蔔，斜切成薄片

將小蘿蔔、青瓜和紅蘿蔔放入碗內，加水及鹽浸泡（水要完全淹蓋材料）。攪拌均勻，靜置最少20分鐘，2小時為上限。以小平底鍋將醋和水煮沸，離火，待冷卻。將材料放在篩子上，輕輕按壓，瀝乾水分。將材料放回碗內，倒入醋汁，拌勻。封好，冷藏直至食用。



羽衣甘藍沙律

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

2人份

1棵羽衣甘藍

2湯匙檸檬汁

1湯匙橄欖油

¼杯包裝番茄乾，用水浸泡20分鐘

1撮蔬菜苗，如向日葵苗、苜蓿芽或碗豆花苗

½個牛油果，切粒

1個紅蔥頭，切碎

將羽衣甘藍切成幼條，放在大碗內，撒上橄欖油、檸檬汁和少量鹽，用手混合材料，直至羽衣甘藍呈深綠色及軟身。加入已切碎的番茄乾、紅蔥頭和牛油果，按喜好添加沙律醋，拌勻。

墨西哥辣椒仙人掌沙律

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

4人份

1隻醃墨西哥辣椒
¼杯紅洋蔥，切碎
2湯匙橄欖油
1湯匙青檸汁
1個大番茄，切片
½杯番茜
4片仙人掌葉，切粒

將仙人掌粒放在碗內，加入番茜、洋蔥、橄欖油、醃墨西哥辣椒和青檸汁，拌勻。在每個碟上放一片生菜葉，然後加入仙人掌材料。沿碟邊排上番茄片。

簡易火箭菜紅菊苣沙律

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

2人份

6杯新鮮火箭菜
2棵紅葉生菜，切碎
2湯匙特級初榨橄欖油或牛油果油
2茶匙法式芥末醬
3湯匙紅酒醋
1個檸檬，榨汁（1湯匙檸檬汁備用）

生菜切碎，洗淨，瀝乾。檸檬榨汁。將橄欖油、芥末醬、醋和檸檬汁放入有蓋小玻璃瓶，搖勻。將生菜放入碗，倒上醬汁。以鹽和胡椒調味。

彩虹吞拿魚沙律

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

2人份

2個紅蔥頭，切碎
3個大紅蘿蔔，去皮，切粒
3棵芹菜，切粒
1罐吞拿魚
2湯匙鮮榨檸檬汁
4湯匙原味蘋果醋
1茶匙特級初榨橄欖油
8杯雜菜苗或其他帶葉蔬菜

吞拿魚瀝乾水後，放入大碗，加入芹菜、紅蘿蔔和紅蔥頭。淋上檸檬汁、蘋果醋和橄欖油，拌勻。加入蔬菜。按喜好添加蘋果醋。（可以野生三文魚代替吞拿魚）



調味料與醬汁

亞洲風味芝麻沙律醬

1湯匙Bragg營養醬料或低鈉豉油
1湯匙橄欖油
¼ - ½茶匙芝麻油
胡椒調味

將醬料倒入有蓋瓶，搖勻。可配搭各類雜菜沙律。



意大利黑醋醬

1湯匙橄欖油或牛油果油
1杯水
2-3湯匙意大利黑醋
1個檸檬，榨汁
1茶匙乾牛至
¾茶匙鹽
½茶匙黑胡椒

放入攪拌機攪至綿滑。

排毒田園沙律醬

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
¾茶匙洋蔥粉
¾茶匙蒜粉
½杯無糖全脂椰奶
1撮新鮮芫荽 (或細香葱、或自選香草)

將材料放入攪拌機，攪拌1分鐘。放進密封有蓋瓶內，可於雪櫃保存1星期。

清新雙檸汁

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瓶，加入橄欖油、少量鹽和胡椒，扭緊蓋，搖勻。可配搭各式沙律。

香辣青檸醃汁

¼杯鮮榨青檸汁
2湯匙橄欖油或牛油果油
2茶匙辣椒粉
1茶匙蒜粉
½茶匙孜然粉
½湯匙鹽
½茶匙胡椒粉

將青檸汁、橄欖油、辣椒粉、孜然粉、鹽和胡椒拌勻。

甜芥末黑醋汁

2湯匙有機黃芥末醬或法式芥末醬
2湯匙蘋果醋
1湯匙橄欖油
1茶匙羅漢果糖或½茶匙甜菊糖
鹽和胡椒粉調味

將材料倒入有蓋瓶內搖勻。可配搭各式你喜愛的雜菜沙律。





湯

椰菜花湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

- 1/6茶匙肉荳蔻
- 5杯椰菜花
- 1茶匙特級初榨橄欖油
- 4杯水
- 1個中型洋蔥，切片
- 1瓣蒜頭，切片
- 1杯蘋果，去核，切粒

以深平底鍋加熱橄欖油，下洋蔥、蒜頭、蘋果，煮至軟身。加入餘下材料，兜炒2分鐘。加入4杯水，煮沸。轉細火熬煮15–20分鐘，或直至椰菜花軟身。靜置10分鐘，待椰菜花湯冷卻。將湯倒入攪拌機攪成茸，再倒回平底鍋，以鹽和胡椒調味。以番茜和檸檬皮裝飾。

羅勒車厘茄凍湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

- 1/2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
- 1/4杯橄欖油
- 2瓣蒜頭，剝蓉
- 1隻墨西哥辣椒，剝蓉
- 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攪拌。倒入碗中，加入其他材料，拌勻。冷藏後食用。



西班牙番茄凍湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

- 2杯車厘茄
- 1棵芹菜
- 1瓣蒜頭
- 1/2個鮮橙，去皮，切粒
- 4杯菠菜苗
- 2枝羅勒或芫荽
- 1/2個青瓜

將番茄、蒜頭、芹菜和鮮橙放入高速攪拌機，攪至綿滑。加入1扎菠菜，攪拌至完全融合。加入羅勒或芫荽，攪拌至綿滑。可按個人喜好，利用螺旋刨絲器或刨絲器將青瓜刨成麵條狀。青瓜先刨皮，將1/2至1個青瓜刨成螺旋絲狀，加在凍湯上，增加爽脆口感。

蘿蔔濃湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

- 1杯芹菜，切粒
- 鹽和胡椒調味
- 6安士低鈉蔬菜湯
- 3湯匙橄欖油
- 1/4安士番茜
- 1杯洋蔥
- 1 1/2磅紅蘿蔔，切粒

用深平底鍋加熱食油。油加熱後加入蔬菜。撒少量鹽和胡椒，兜炒約15分鐘，或直至紅蘿蔔軟身。加入菜湯，煮約15–20分鐘，直至蔬菜軟身。讓菜湯冷卻，然後攪拌至濃稠綿滑。可加熱食用，亦可冷藏2小時後以凍湯食用。

排毒湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

- 1扎芹菜，切粒
- 6個紅蘿蔔，切粒
- 1/2個金絲南瓜，切粒
- 3個大黃洋蔥，切碎
- 1吋厚生薑，去皮，剝蓉
- 1杯芫荽，洗淨
- 3瓣蒜頭，去皮
- 12杯水

將所有材料放入大湯煲，加水，蓋上煲蓋，慢火煲1–4小時。過濾菜湯，以海鹽和胡椒調味。



烤紅椒番茄湯

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

2人份

1磅紅椒，洗淨、切粒
1磅李子番茄
1杯洋蔥，切碎
3瓣蒜頭，去皮，切碎
1/3杯芹菜，切粒
1茶匙乾百里香
1 1/2杯排毒菜湯
新鮮羅勒

預熱焗爐至400 °F (204°C)。在焗盤上鋪上烘焙紙。加入已切碎的紅椒、番茄、洋蔥、蒜頭、芹菜和百里香，拌勻。放入焗爐焗20–25分鐘。從焗爐取出，將材料倒入攪拌機，加入菜湯，攪拌至綿滑。倒回煲內，以小火熬煮。加入適量海鹽、胡椒和鮮羅勒調味。

排毒香辣西班牙凍湯

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

2人份

4杯番茄
1杯三色椒 (青椒和紅椒)，切粒
1/2杯芹菜，切粒
1個青瓜
1/3杯白洋蔥，切塊
2瓣蒜頭，剝蓉
1湯匙檸檬汁
1湯匙羅勒
1茶匙番茜
辣椒醬調味
1/4杯意大利黑醋

以攪拌機攪勻所有材料，冷藏一晚。

排毒雜菜湯

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

1–2人份

1湯匙特級初榨橄欖油或牛油果油
1個中型洋蔥，切塊
2瓣蒜頭，剝蓉
1吋厚新鮮生薑，去皮，剝碎
4杯西蘭花
3杯菠菜苗
2棵芹菜，切粒
4個大紅蘿蔔，去皮，切塊
3湯匙新鮮番茜
1/2杯低鈉菜湯
海鹽和胡椒調味

用大煲以中火加熱食油，下洋蔥、蒜頭和薑，兜炒3–5分鐘，直至材料軟身。加入西蘭花、菠菜、紅蘿蔔、芹菜和番茜，繼續煲2分鐘左右，直至菠菜軟身。倒入菜湯至蓋過蔬菜，蓋上煲蓋熬煮約20分鐘，直至蔬菜軟身。將菜湯倒入高速攪拌機，攪至濃稠綿滑。將濃湯倒回煲內，加鹽和胡椒調味。

菠菜羽衣甘藍湯

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

2人份

2杯羽衣甘藍，切碎
3杯菠菜苗
4杯低鈉菜湯或排毒菜湯
西洋菜 (選擇性)
乾紅辣椒碎調味
海鹽和黑胡椒調味

將已切碎的羽衣甘藍、低鈉菜湯或排毒菜湯、少量乾辣椒碎放入煲內，以細火煮約6–8分鐘，直至羽衣甘藍軟身，加入3杯菠菜苗、1撮西洋菜 (選擇性)，再煮2分鐘。以鹽和胡椒調味。

簡易西班牙凍湯

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

4人份

8杯車厘茄
1杯水
2湯匙紅酒醋
1茶匙洋蔥粉
1/8茶匙蒜粉
1個青瓜，切粒
1個青椒，切粒

除青瓜和青椒外，將其他材料混合均勻，放入攪拌機攪至綿滑。加入青瓜和青椒。冷藏2小時後食用。





家禽

羅勒香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2湯匙新鮮番茜
1湯匙檸檬皮
1½茶匙乾羅勒
¼茶匙鹽
2個中型黃色夏南瓜，切半
1個中型紅椒，切成一口大小
½茶匙胡椒
2塊雞胸，切半

預熱焗爐至450°F (232°C)或以中大火預熱烤爐。將雞胸放在烘焙紙中央，在雞肉撒上番茜、檸檬皮、乾羅勒和少量鹽。放上夏南瓜和紅椒，撒上胡椒。將烘焙紙對邊重疊，沿邊對摺兩次，將雞肉包起來，預留少許空間讓熱氣在裡面循環。以焗爐焗16–18分鐘，烤爐則需11–13分鐘。雞肉包裡面應達至165°F (74°C)。

雞肉配意大利黑醋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1湯匙特級初榨橄欖油或牛油果油
2塊雞胸
½茶匙鹽
¼茶匙黑胡椒
1瓣蒜頭，剝蓉或壓碎
1盒蘑菇，切片
1湯匙意大利黑醋
1片月桂葉
½茶匙百里香
½杯菜湯

以鹽與胡椒為雞胸調味。以厚平底鑊加熱食油，用中大火將一邊雞胸煎約3分鐘，直至金黃色。加入蒜頭，將雞胸翻過來，放上蘑菇。繼續煎煮，搖動平底鑊，讓蘑菇均勻受熱。煎煮約3分鐘。加入意大利黑醋、菜湯、月桂葉和百里香。蓋上鑊蓋，以中大火煮約10分鐘。期間翻動雞肉。以食物溫度計檢查雞肉溫度，當雞胸中央達165°F (74°C)便可。將雞胸放在碟子上。醬汁在無蓋情況下，以細火煮3–4分鐘。拿起月桂葉。將醬汁和蘑菇淋在雞胸上，伴以一大碟新鮮或烤蔬菜。

惹味香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1茶匙黃芥末醬
½湯匙紅辣椒粉
½茶匙黑胡椒
½茶匙鹽
2塊雞胸
¼個中型洋蔥
1瓣蒜頭，剝蓉或壓碎
¼個紅椒
¼安士乾紅辣椒碎
1杯雞湯或上湯
1湯匙番茜

混合紅辣椒粉、芥末醬、鹽和胡椒，均勻塗抹在雞胸兩邊。以中大火加熱煎鑊，下雞胸，將一邊雞胸煎3分鐘，直至金黃色，翻轉另一邊，再煎2分鐘。將雞胸放在碟上，並以錫紙覆蓋。在煎鑊加入洋蔥、蒜頭、紅椒、番茄膏和乾紅辣椒碎，煮5分鐘。倒入1杯雞湯熬煮。將雞胸放回煎鑊，煮10分鐘，期間翻轉雞胸數次。將雞胸上碟。熄火，將番茜加入醬汁內，將醬汁淋在雞胸上，立即享用。

芫荽青檸烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2磅無骨雞胸
2湯匙橄欖油
2個青檸，磨皮，榨汁
¼杯新鮮芫荽，切碎
½茶匙鹽
¼茶匙胡椒
½個牛油果，切片
1個青檸，切成楔形

將雞胸放入密實保鮮袋，然後用木棒捶打（或購買切成薄片的雞胸肉）。青檸磨皮，然後榨汁。芫荽切碎。在玻璃碗內將青檸皮、橄欖油、芫荽、鹽和胡椒混合均勻。加入雞胸，最少醃30分鐘。預熱烤爐至中高火，塗抹食油。拿出雞胸，每邊烤約4分鐘。烤焗時間取決於雞胸的厚度。雞胸內溫度應達至165°F (74°C)。以牛油果片、青檸粒和芫荽葉伴碟。

注意：烤肉上的焦痕看似美味，但亦代表危險化合物的形成。要防止雞肉焦黑，可在烤盤上鋪一層錫紙。當雞胸表面出現輕微焦痕，拿走錫紙，完成烤焗過程。以牛油果片、青檸粒和芫荽葉伴碟。

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茶匙鹽

最好使用新鮮香草。預熱焗爐至425°F (218°C)。以廚房紙將雞隻內外抹乾。以胡椒和香草塗抹於雞腔內。將鹽均勻地撒在雞隻表面。將雞放在烤盤上，雞胸朝上。焗45–60分鐘，直至雞腿被刺後流出清澈雞汁，或雞肉內溫度達165°F (74°C)。靜置15分鐘。切開享用。

檸檬蒜椒燉雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4磅重全雞，取出內臟
2個檸檬，磨皮，榨汁
10瓣或1整粒蒜頭
½茶匙鹽
2茶匙胡椒
1湯匙乾牛至
1湯匙橄欖油

檸檬磨皮，榨汁。將每瓣蒜頭去皮。把雞放入慢燉鍋，在雞身塗抹檸檬皮、鹽、胡椒和牛至。在燉鍋內放入鹽和蒜頭。將檸檬汁淋在雞上。把一個榨完汁的檸檬塞進雞腔內。灑上橄欖油。調較燉煮時間，大火燉煮4小時或細火6小時，直至雞肉內溫度達165°F (74°C)。關掉燉鍋，讓雞隻靜置15分鐘。拿出燉雞，切開享用。按個人喜好，剁碎蒜頭，添加至餘下的醬汁中，淋在雞上。剩餘的燉雞可留待隔天享用。



泰式炒雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

2湯匙橄欖油或牛油果油
1湯匙味噌醬油或椰子醬油
½茶匙蒜蓉
4塊雞胸，切成小塊
1杯水
1杯椰菜花
2杯西蘭花
½茶匙薑
1杯紅蘿蔔片
½湯匙豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1湯匙咖哩粉

以中大火加熱煎鑊，下蒜粉和味噌醬或椰子醬油，拌勻。加入一半的雞肉（切成小塊），煮3分鐘。將肉取出，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉及所有材料倒入鑊中。煮沸後蓋上鑊蓋，煮3–5分鐘。



火雞生菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2磅火雞肉
1湯匙橄欖油
2個紅洋蔥，切碎
2湯匙番茄膏
3個紅椒，切粒
5瓣蒜頭，剁蓉
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾牛至
1茶匙鹽
½茶匙胡椒
1茶匙紅辣椒粉
1茶匙孜然粉
½茶匙卡宴(cayenne)辣椒粉（選擇性）
2棵羅馬生菜，掰開菜葉，洗淨
1杯牛油果醬
2杯莎莎醬
1湯匙新鮮芫荽，作裝飾
鹽和胡椒調味

紅椒和洋蔥切碎。蒜頭剁蓉或壓碎。以大煎鑊加熱橄欖油，下火雞肉，兜炒至褐色。取出火雞肉，將洋蔥和蒜頭放入煎鑊，爆香材料。加入番茄膏，炒勻。加入胡椒和辣椒，炒2分鐘。將火雞回鑊，炒至均勻。蓋上鑊蓋熬煮10分鐘。如材料太濃稠，可一邊炒，一邊加水（每次數湯匙）。離火。靜置10分鐘。將火雞肉放在生菜葉上，加上牛油果醬、莎莎醬和芫荽。



海鮮

香烤比目魚配茄子沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

½湯匙特級初榨橄欖油或牛油果油
1茶匙意大利黑醋
1塊比目魚柳
½湯匙酸豆
¼個紅洋蔥，剁碎
1個中型番茄
1湯匙番茜
¼個茄子，去皮，切粒

預熱焗爐至350°F (177°C)。將比目魚柳放入焗爐，焗至軟身及香脆。在不黏底煎鑊中加熱橄欖油，加入茄子，慢炒10分鐘直至金黃及軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、番茜和黑醋，兜炒均勻。食用前將醬料靜置10分鐘，然後淋在比目魚柳上。

加勒比海風味大蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1磅蝦，洗淨，去殼
¼杯鮮榨西柚汁
2個新鮮三色椒（紅、橙、黃或青椒）
1個甜洋蔥，切段
3個番茄，洗淨，切粒
1安士青檸皮
1湯匙青檸汁
1瓣蒜頭
¼茶匙鹽

混合所有材料。封好，冷藏至少2個小時。串起蔬菜和蝦，放入425°F (218°C)焗爐烤焗約12分鐘，直至蔬菜軟身及大蝦熟透。

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，切粒
1茶匙薑蓉
1個椰菜，切碎或切絲
2瓣蒜頭，剁蓉
2湯匙低鈉味噌醬油或椰子醬油
2茶匙橄欖油或牛油果油

在魚塊上撒上辣椒粒和薑蓉。椰菜蒸5分鐘。將魚塊鋪在椰菜上繼續蒸5分鐘，直到完全熟透。在蒸魚期間，以小平底鑊加熱橄欖油或牛油果油，下蒜頭和醬油。最後將醬汁淋在魚塊上。

阿拉斯加鱈魚伴蒔蘿

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

4塊野生鱈魚柳
1個檸檬，切片
鹽和胡椒
2個翠玉瓜，切絲
2個黃色夏南瓜，切絲
1隻辣椒，切薄片
1個洋蔥
½茶匙芥末粉
1茶匙蒔蘿葉

預熱焗爐至400°F (204°C)。將檸檬片平均鋪在焗盤上。鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽和胡椒。放上翠玉瓜、夏南瓜和洋蔥，然後撒上蒔蘿葉和芥末粉。焗15分鐘，直至魚肉熟透。

紙包魚配菠蘿莎莎醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1杯新鮮菠蘿，切粒
2湯匙紅洋蔥，切碎
½杯新鮮芫荽，切碎
½隻墨西哥辣椒，去籽，剁蓉
½杯青瓜，去皮，切粒（選擇性）
1個青檸，榨汁
1湯匙橄欖油
鹽調味
½茶匙胡椒
12安士鱈魚柳（每塊4–6安士）
烘焙紙

預熱焗爐至350°F (177°C)。將菠蘿、紅洋蔥和青瓜切粒，芫荽切碎，墨西哥辣椒剁蓉，青檸榨汁。菠蘿莎莎醬：將菠蘿、紅洋蔥、半杯芫荽葉、墨西哥辣椒、青瓜和1湯匙青檸汁放入碗中，拌勻。在一旁備用。鱈魚醃料：將2湯匙橄欖油、2湯匙青檸汁、少量鹽、胡椒和半杯芫荽葉放入小碗，拌勻。將一塊鱈魚柳放在烘焙紙上，

淋上½醃料，將兩邊烘焙紙抽起對疊，沿邊捲摺，包住魚塊。頭尾兩端扭緊。重覆以上步驟處理餘下魚柳。魚肉容易烤熟，焗15分鐘後從焗爐取出。食用前，打開烘焙紙包，淋上莎莎醬。

生薑炒鮮蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個白洋蔥，切成楔形
1杯西蘭花
¾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茶匙鮮薑蓉
2湯匙橄欖油和低鈉豉油

使用大鑊，中火加熱橄欖油，下洋蔥、芹菜、紅蘿蔔和薑，炒5–7分鐘。加入荷蘭豆和椰菜花，炒3–4分鐘。加入蘑菇、馬蹄和蝦，兜炒3–5分鐘。添加豉油和調味料繼續煮，直至蔬菜完全熟透。

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
1茶匙特級初榨橄欖油
1塊三文魚
1杯菠菜
2個番茄，切片

以橄欖油掃勻煎鑊後，燒熱煎鑊，放入三文魚，魚皮向下。加入番茄及半份羅勒。煮3–4分鐘。翻轉三文魚和番茄，繼續煮2–3分鐘，直至三文魚熟透，但仍保持肉質嫩滑。將菠菜鋪在碟面，加番茄片，再放上三文魚。灑幾滴橄欖油和意大利醋，並加上剩餘的羅勒葉。



生薑薄荷烤三文魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

½杯蔥，切碎
½茶匙黑胡椒
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
2塊三文魚
2茶匙檸檬汁

將焗爐調至大火預熱，放入焗爐用煎鑊焗10分鐘。煎鑊應距離火源5–7吋。將2茶匙新鮮檸檬汁和胡椒均勻塗抹三文魚塊。以隔熱墊取出煎鑊，放上三文魚，魚皮向下。將三文魚放進焗爐焗5–7分鐘，視乎魚身的厚度。檢查三文魚是否熟透。與此同時，將薑、薄荷、青檸汁和蔥拌勻，然後淋在三文魚上。最後以1茶匙橄欖油點綴。

海鮮沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2安士熟野生蝦
2安士熟蟹
1湯匙橄欖油
1杯車厘茄
2個新鮮紅蘿蔔，切粒
1個青瓜，切片
1個紅蔥頭，剝碎
1湯匙蘋果醋

將所有材料拌勻，淋在蔬菜苗上，如沙律菜。

托斯卡尼鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1茶匙橄欖油
1茶匙孜然粉
2塊鱈魚柳
1湯匙酸豆
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，剝蓉

調至中大火，以煎鑊加熱橄欖油，下洋蔥、三色椒和蒜頭，炒2分鐘。加入車厘茄、酸豆、孜然粉和乾紅辣椒碎，煮5分鐘。放入鱈魚，把醬汁淋在魚塊上。蓋上鑊蓋煮10分鐘，直至魚肉熟透。

白魚生菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

12安士白魚
1½個青檸，榨汁，分兩次使用
⅓茶匙胡椒
½杯椰菜，切絲
¼杯紅洋蔥，切碎
¼杯車厘茄，切片
1湯匙新鮮芫荽，切碎
¼杯牛油果，切粒
½個牛油生菜 (8片大生菜葉)

預熱焗爐至350°F (177°C)。將半個青檸榨成的青檸汁混合胡椒和孜然粉，用作醃白魚。將白魚放在焗盤上，焗8–10分鐘，直至魚肉容易被分開。待魚塊冷卻後，撕碎魚肉。放進大碗，加入椰菜、紅洋蔥、車厘茄、芫荽和1個青檸榨成的青檸汁，拌勻。把生菜葉放到大碟上，加入拌勻的椰菜、魚肉材料及牛油果粒。

紅鯛魚伴蘑菇

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2湯匙檸檬汁
2塊紅鯛魚柳 (或其他野生魚柳)
⅓茶匙乾紅辣椒碎
⅓茶匙胡椒
½茶匙牛至
½茶匙龍蒿葉
½茶匙紅辣椒粉
1杯蘑菇
¼茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (204°C)。混合所有乾香草。用檸檬汁塗抹魚塊。在魚塊兩邊均勻塗上香草，然後放在沒有抹油的長方型焗盤上。以中火炒熟蘑菇和剩餘的檸檬汁，炒約2分鐘。將蘑菇放在鯛魚上。放入焗爐焗15–20分鐘，直至魚肉能被輕易分開。

素食與蔬菜

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
½杯洋蔥，剁碎
1瓣蒜頭
1罐14安士的雅枝竹芯（洗淨，瀝乾，切成4份）
¼湯匙鹽
¼茶匙胡椒

將四季豆放進蒸籠，在湯鍋內注入最少1吋高清水，煮沸。蓋上鍋蓋，蒸6-8分鐘或直至四季豆脆中帶軟。把湯鍋離火，放一旁備用。在不黏底煎鑊加入橄欖油，炒香洋蔥和大蒜至軟身。加入雅枝竹、鹽、胡椒與四季豆。以慢火兜炒，直至材料熟透。

羽衣甘藍拌意大利黑醋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

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

以1湯匙橄欖油炒香蒜頭2分鐘。加入已切碎的羽衣甘藍和黑醋，直至材料軟身。以鹽與胡椒調味。

番茄濃醬西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

2瓣蒜頭，剁碎
2湯匙特級初榨橄欖油
2杯西蘭菜，切碎
鹽和胡椒調味
2杯罐裝番茄，切粒，加入羅勒、蒜頭和牛至（無需加鹽）

將橄欖油倒入煎鑊，並以中火加熱。下蒜頭，兜炒數分鐘。加入番茄和番茄汁，煲煮直至剩下一半水分。加入西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鑊蓋，煮10分鐘或直至西蘭花軟身。切勿將西蘭花煮爛。上碟，拌勻食用。

西班牙燴椰菜花「飯」

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1個椰菜花
2瓣蒜頭，切碎
1個青椒，切碎
4枝芹菜，切粒
3個細翠玉瓜，切粒
1湯匙特級初榨橄欖油
5安士無鹽番茄膏
½杯無鹽菜湯

用食物處理器將西蘭花攪至米粒大小。以大煎鑊加熱橄欖油，放入所有蔬菜，炒熟材料。倒入菜湯，轉慢火，不停攪動材料。當椰菜花開始軟身，加入茄膏和調味料，蓋上鑊蓋，以小火繼續煮，直至呈現西班牙燴飯之口感。

秋葵伴番茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

1湯匙特級初榨橄欖油
1個黃洋蔥，切塊
4杯秋葵，切片
2杯李子番茄，切碎
1片月桂葉
½茶匙百里香
¼湯匙鹽
½茶匙紅辣椒

以煎鑊加熱橄欖油，然後下洋蔥，炒至軟身。加入秋葵、李子番茄、月桂葉、百里香、鹽和紅辣椒。蓋上鑊蓋煮15分鐘。開蓋煮3-5分鐘，或直至秋葵軟身和水分近乎完全蒸發。



煮雜菜

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

2人份

1扎羽衣甘藍
1扎瑞士蒼蓬菜
1個甜洋蔥，切碎
3個帶葉烤紅菜頭
1盒蘑菇
1扎寬葉羽衣甘藍
½杯芫荽
新鮮大蒜
白胡椒（選擇性）
1個新鮮蒜頭，去皮，切碎

以1湯匙牛油果油或特級初榨橄欖油將菜炒至軟身。按個人喜好，加入瘦蛋白，如雞肉、火雞肉、豆腐或魚。

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，切碎
2個茄子，去皮，切片

在焗盤上噴上食油，鋪上茄子片，再噴上食油。焗10–15分鐘。加入少量茄醬於砂鍋煲底層，放上茄子、蘑菇、洋蔥、番茄醬和香料。一層層鋪上，直至放滿砂鍋煲。蓋上煲蓋，以375°F (191°C)煮30分鐘。



烤茄子

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

2人份

1湯匙橄欖油
2湯匙番茜
1個茄子
¾杯蘑菇
1個三色椒
2湯匙牛至
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，剝蓉
1個紅洋蔥，切成楔形
10根蘆筍

將橄欖油、番茜、牛至、羅勒、黑醋、鹽、胡椒和蒜蓉放入大密封保鮮袋內，均勻混合醬料。加入洋蔥、蘆筍、蘑菇、茄子和三色椒，放冰箱浸泡2小時，偶爾攪拌。用高溫預熱烤爐，在烤盤上塗上橄欖油，放上蔬菜，每邊烤6分鐘，烤至蔬菜軟身。

茄子配金絲南瓜

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

2人份

1個茄子
1個檸檬
3瓣蒜頭
½磚有機硬豆腐
¼茶匙乾牛至
14.5安士罐裝有機番茄粒
8安士菠菜苗

預熱焗爐至425°F (218°C)。茄子洗淨，切段，每段半吋。將茄子放在廚房紙上，撒鹽，吸走茄子多餘水分。檸檬磨皮後切半，一半榨汁。掃走茄子上的鹽粒，放在焗盤上，並噴上橄欖油或牛油果油。烤約15分鐘至金黃色。瀝乾豆腐，拍乾。將豆腐、檸檬皮、檸檬汁、1瓣蒜頭、牛至、½茶匙鹽和胡椒放入食物處理器，攪拌至綿滑。以小或中火在小煎鑊內加熱½湯匙初榨橄欖油。放入2瓣蒜蓉炒約1分鐘，炒出蒜香。下番茄和少量胡椒。煮沸後，轉慢火煮3–5分鐘，直至醬汁濃稠。茄子、菠菜和豆腐上淋上醬汁，重覆以上步驟。

可選擇以1杯烤金絲南瓜伴碟。

香烤意大利雜菜

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

2人份

2個紅椒，切條
1個翠玉瓜，切薄片
1個紅洋蔥，切絲
8個細蘑菇
3個李子蕃茄，切½吋厚片
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

以中大火預熱烤爐。用烘焙紙包住13x9x2焗盤底部，移開烘焙紙，將烘焙紙放在焗盤內。將蔬菜放入「烘焙紙盤」內。拌勻材料，灑上橄欖油和檸檬汁。烤20–25分鐘。

地中海夏日蕃茄

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

4人份

5個新鮮蕃茄
5個紅蔥頭，切碎
3湯匙特級初榨橄欖油
¼杯意大利黑醋

蕃茄去籽，切片。將紅蔥頭碎撒在蕃茄片上。將油和黑醋攪拌均勻後，淋在蕃茄片上。靜置5分鐘後，即可享用。

烤焗蘆筍

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

2人份

1扎蘆筍，切去末端
1湯匙橄欖油
1瓣蒜頭，剝蓉
½茶匙胡椒
1湯匙檸檬汁
¼茶匙鹽

預熱焗爐至425°F (218°C)。將所有材料放入大碗內攪拌，使蘆筍表面掛滿醬汁。焗15分鐘。灑上檸檬汁。

烤大蒜檸檬西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
6人份

2個西蘭花
2茶匙橄欖油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜頭，剝蓉
½茶匙檸檬汁

預熱焗爐至400°F (204°C)。將西蘭花放入碗中，加入海鹽、胡椒和蒜蓉，拌勻。在焗盤上均勻地鋪上西蘭花，焗15–20分鐘。食用前淋上檸檬汁。

炒雜菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

3杯西蘭花或新鮮四季豆
2杯番茄粒
2個紅椒，切塊
1–2個洋蔥，切塊
1茶匙羅勒
½湯匙鹽
¼茶匙胡椒

預熱焗爐至400°F (204°C)。將蔬菜放在鋪有烘焙紙的焗盤上。噴上牛油果油或椰子油，撒上少量鹽和胡椒。焗約15–20分鐘直至蔬菜軟身。

辣烤羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
1人份

4杯羽衣甘藍，切碎
1湯匙橄欖油
1湯匙辣椒粉
1茶匙鹽

預熱焗爐至400°F (204°C)。將羽衣甘藍和橄欖油放入碗內，攪拌均勻。撒上辣椒粉，拌勻。將羽衣甘藍放在焗盤上，烤5分鐘，輕輕翻動，繼續烤5–8分鐘，直至羽衣甘藍葉邊呈褐色。

清新夏日蔬菜雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
食用份量按蔬菜量而定

約4杯你喜愛的蔬菜，切成大片
1湯匙特級初榨橄欖油
少量鹽和胡椒

以大火預熱烤爐。在蔬菜塗上少許橄欖油，以鹽與胡椒調味。以大火將蔬菜烤到想要的爽脆度。

番茄伴紅蔥頭鮮羅勒

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
4人份

½湯匙橄欖油
2湯匙紅酒醋
1個紅蔥頭，剝蓉
4個番茄
¼茶匙鹽
胡椒調味
5棵新鮮羅勒，撕碎

將番茄切成¼吋厚片，在碟子上排成扇形。均勻撒上鹽與胡椒。將橄欖油和醋淋在番茄上。加入羅勒和紅蔥頭蓉後享用。

大啡菇伴火箭菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

1湯匙橄欖油或牛油果油
½個細洋蔥，切碎
2瓣蒜頭，剝蓉
¼茶匙乾紅辣椒碎
1個大啡菇，切碎
¼杯菜湯
4杯火箭菜
¼茶匙黑胡椒

將橄欖油倒入煎鑊，以中火加熱。加入洋蔥與蒜頭，炒3–5分鐘。加入乾紅辣椒碎和大啡菇後拌炒，直至大啡菇開始軟身。加入菜湯，以慢火煮，直至剩下一半水分。加入火箭菜，煮至菜葉軟身。以黑胡椒調味後，立即上碟食用。

翠玉瓜意大利麵

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)
2人份

2湯匙橄欖油
4瓣蒜頭，切薄片
2個紅蘿蔔，刨成螺旋絲狀或切薄片
1個紅椒，刨成螺旋絲狀或切薄片
1杯西蘭花
1杯車厘茄，切半
鹽和即磨胡椒調味
2個翠玉瓜，刨成螺旋絲狀
2個黃色夏南瓜，刨成螺旋絲狀
¼茶匙乾紅辣椒碎
½杯新鮮羅勒，切碎

將橄欖油倒入大煎鑊，以中火加熱。加入蒜頭炒1–2分鐘，炒出蒜香。加入紅蘿蔔絲、紅椒絲、西蘭花和車厘茄，輕輕兜炒。煮3–4分鐘直至材料軟身。以胡椒與鹽調味。加入翠玉瓜絲和夏南瓜絲。混合所有材料，再煮3–4分鐘。加入乾紅辣椒碎，再以鹽和胡椒調味。離火。加入羅勒，拌勻即可享用。

