



gotrim™

體內環保計畫食譜



目錄

早餐與蔬果昔

- 3 鮮蔬烤蛋
- 美顏綠色鮮蔬果昔
- 藍莓巧克力蔬果昔
- 義式唐萵苣番茄櫛瓜烘蛋
- 體內環保鮮蔬果昔
- 簡易菠菜洋蔥烘蛋
- 鮮嫩香蛋餅
- 綠色動能鮮蔬果昔
- 蘑菇菠菜烤蛋
- 鮮橙薑汁綠果昔
- 櫛瓜薯餅

沙拉與蔬菜

- 5 甜菜、芝麻菜沙拉
- 胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬
- 小番茄沙拉佐青蔥香菜
- 鮮脆黃瓜沙拉佐羅勒
- 黃瓜、番茄薄荷沙拉
- 體內環保沙拉
- 茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁
- 法式茴香扁豆沙拉佐小番茄
- 羽衣甘藍沙拉佐柑橘油醋汁
- 日式鮮蔬沙拉
- 碧翠沁心羽衣甘藍沙拉
- 墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒
- 彩虹鮭魚沙拉
- 簡易芝麻菜紫菊苣沙拉

沙拉醬與醃料

- 8 亞洲風味醬
- 濃醇義式香醋醬
- 田園沙拉醬
- 清新檸檬菜姆醬
- 香辣菜姆醃漬醬
- 甜味芥末油醋醬

湯品

- 9 花椰菜甜湯
- 羅勒番茄冷湯
- 菠菜冷湯
- 胡蘿蔔濃湯
- 體內環保高湯
- 辣味西班牙冷湯
- 鮮蔬湯
- 烤紅椒番茄湯
- 菠菜羽衣甘藍湯
- 簡易西班牙冷湯

禽類料理

- 11 羅勒紙包雞
- 雞肉配義大利香醋
- 魔鬼香辣雞
- 香菜菜姆烤雞
- 香草烤雞
- 檸檬蒜椒慢燉雞
- 泰式炒雞肉
- 火雞生菜捲

海鮮料理

- 13 炙燒鯛魚排佐茄子沙拉
- 加勒比海風味蝦
- 中式高麗菜清蒸鱸魚
- 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿
- 紙包魚佐鳳梨莎莎醬
- 薑汁燒蝦
- 紅鯛魚佐蘑菇
- 炙烤鮭魚佐薑末鮮薄荷
- 海鮮沙拉
- 托斯卡尼鱈魚排
- 白魚生菜捲
- 燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔

素食與蔬菜料理

- 15 朝鮮蓊四季豆
- 醋溜羽衣甘藍
- 義式茄汁綠花椰菜
- 西班牙花椰菜燉「飯」
- 克里奧爾風味番茄炒秋葵
- 美味煮鮮蔬
- 茄子砂鍋煲
- 燒烤茄子
- 茄子配菠菜豆腐
- 義式烤鮮蔬
- 地中海夏日番茄
- 烤蘆筍
- 蒜香檸檬烤綠花椰菜
- 鮮蔬烤盤
- 春蔬櫛瓜麵
- 番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒
- 芝麻菜佐波特菇
- 辣烤羽衣甘藍
- 清新夏日蔬菜什錦



早餐與蔬果昔

鮮蔬烤蛋

(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人份早餐

1-2茶匙橄欖油或酪梨油
1顆紅蔥頭，切塊
1杯小番茄，對半切開
110克香菇或蘑菇
8杯深綠葉蔬菜（例如嫩羽衣甘藍、菠菜、甜菜葉，等）
4顆全蛋
新鮮香草、胡椒，並可隨個人喜好加入辣醬

將烤箱預熱至400度。取1-2茶匙的酪梨油均勻塗抹已開好的鑄鐵煎鍋底部。加入紅蔥頭、番茄、蘑菇與綠葉蔬菜。將蛋打在蔬菜上，加入喜好分量的香草和胡椒粉，然後放入烤箱烤15-20分鐘，直至蛋清完全煮熟。可隨個人喜好加入辣醬。

美顏綠色鮮蔬果昔

(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人份點心

½杯新鮮木瓜，削皮切塊
½個新鮮成熟梨子，削皮切塊
2杯新鮮菠菜，切碎
¼顆萊姆，去皮
2根新鮮洋香菜
½茶匙新鮮生薑，去皮切碎
1杯水

將所有食材放入攪拌機，攪拌至均勻滑順。

藍莓巧克力蔬果昔

(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人份早餐

½杯冰凍藍莓
1杯嫩菠菜
½個冰凍香蕉
1大匙不加糖純可可粉
1杯過濾水
1-2大匙奇亞籽

用攪拌機攪拌均勻即可享用！

義式唐萵苣番茄櫛瓜烘蛋

(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)
2人份

2茶匙橄欖油
½杯洋蔥，切丁
1瓣蒜，壓成蒜末
1個小櫛瓜，切塊
1½杯小番茄
1½杯唐萵苣（去除硬梗）
4顆蛋，打勻
少許鹽和胡椒

將烤箱預熱至350度。將洋蔥、櫛瓜、唐萵苣和番茄切塊。將蒜切成蒜末。在一個烤箱適用的不沾煎鍋中加熱橄欖油。清炒櫛瓜與番茄，然後加入唐萵苣，再炒幾分鐘直至變軟。加入洋蔥與大蒜翻炒至軟並散發香氣。將蛋打勻，加入少許海鹽，倒在蔬菜之上。在烤箱中烤約10分鐘直到完全熟透。從烤箱中取出並靜置幾分鐘。切片享用。

體內環保蔬果昔

(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人份點心

2杯深綠色蘿蔓生菜，切碎
½杯冰凍鳳梨
1杯黃瓜，去皮切塊
2杯過濾水
2個奇異果，去皮切塊
2大匙新鮮洋香菜，切碎
隨個人喜好加入1茶匙鮮薑末

將所有食材放入高速攪拌機，攪拌直至完全順滑。

簡易菠菜洋蔥烘蛋

(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)
1-6人份

8顆大的雞蛋
8顆蛋白
3個大番茄，切碎
3杯嫩菠菜，洗淨切碎
1顆小洋蔥，切塊
½杯新鮮羅勒

將烤箱預熱至350度。在一個中等大小的碗中，打勻雞蛋和蛋白。加入剩餘食材，攪拌均勻。在9x12的烤盤內鋪好烘焙紙，再倒入蛋液。烘烤30-45分鐘直至蛋液成型。靜置一旁冷卻，約15分鐘後切成方塊。請將剩餘未食用部分放入冰箱冷藏，可存放約3-4天。

鮮嫩香蛋餅

(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)

6人份

8顆有機雞蛋
8個有機蛋白
3個甜椒 (隨個人喜好選紅/青或橙色), 切碎
3杯有機羽衣甘藍或瑞士甜菜, 切碎
1/2杯新鮮羅勒, 切碎
2大匙奇亞籽
少許海鹽與黑胡椒

預熱烤箱至350度。在一個中等大小的碗內打勻雞蛋和蛋白。加入剩餘食材, 攪拌均勻。在一個9x12的烤盤上鋪烘焙紙, 倒入蛋液。烤30-45分鐘直至蛋液成型。從烤箱取出, 靜置冷卻, 至少15分鐘。切成12塊, 即可享用! 剩餘部分可放於冰箱保存最多3天。

綠色動能鮮蔬果昔

(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杯綠嫩羽衣甘藍
1/2個檸檬, 去皮
1根黃瓜, 去皮切塊
2根芹菜, 洗淨切塊
1杯水
85克木棉豆腐

將所有食材放入高速攪拌機, 攪拌至均勻滑順。

蘑菇菠菜烤蛋

(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

940毫升液體蛋白
1杯蘑菇, 切片
3杯新鮮菠菜
鹽與胡椒, 調味用

在玻璃烤盤中噴上食用油, 加入所有食材, 拌勻。以350度烤45分鐘。分成6份。可冷藏。食用時以微波爐加熱。



鮮橙薑汁綠果昔

(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人份點心

1個柳橙, 去皮後切成四塊
1茶匙薑末
1/4杯新鮮洋香菜
1/2根黃瓜, 去皮切塊
1/2杯羽衣甘藍, 切絲
1片酪梨
1杯水

將柳橙、薑和黃瓜去皮切碎, 羽衣甘藍切碎。
將所有食材放入攪拌機攪拌均勻。

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)

1人份

2顆雞蛋
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少許胡椒
2茶匙橄欖油或酪梨油
1杯櫛瓜, 刨絲
1/4茶匙鹽

將櫛瓜絲放在濾篩上, 撒鹽, 均勻攪拌, 靜置5分鐘。攪拌並按壓櫛瓜, 盡量把水分瀝乾。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煎鍋中。將一面煎至金黃色之後, 噴上食用油後翻面, 同樣煎至金黃色。

沙拉與蔬菜

甜菜、芝麻菜沙拉

(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)
4人份

1大匙特級初榨橄欖油
¼杯蘋果醋
½茶匙鹽
½茶匙胡椒
8杯芝麻菜
新鮮切片甜菜，生或熟均可（非罐頭裝）

將油、醋、鹽和胡椒在碗內攪拌1分鐘。將芝麻菜放入另一大碗內，加入一半醬汁，拌勻。把甜菜切塊，將它們放在芝麻菜上。把剩餘的醬汁淋在甜菜上。

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

3-4個大胡蘿蔔
2根蔥
2大匙香菜
1大匙檸檬汁
¼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。

小番茄沙拉佐青蔥香菜

(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)
4-6人份

450克小番茄
6根蔥
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾奧勒岡葉
½茶匙大蒜，拍碎
½茶匙鹽
2大匙現榨萊姆汁
2大匙蘋果醋
¼杯新鮮香菜葉

番茄對半切開。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。把蔥、辣椒粉、奧勒岡葉、蒜末、鹽與胡椒加入小番茄中。淋上萊姆汁與醋。加入生菜和香菜，翻拌均勻。

鮮脆黃瓜沙拉佐羅勒

(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

3條大黃瓜
½個紅洋蔥，切片
1大匙新鮮羅勒，切碎
1大匙新鮮洋香菜，切碎
1大匙特級初榨橄欖油
2½茶匙第戎芥末醬
¼茶匙鹽
2大匙義大利香醋

將黃瓜與洋蔥放進同一個碗裡。將羅勒與剩餘的醬料混合，倒在黃瓜和洋蔥上，輕輕翻拌。蓋上並冷藏。

黃瓜、番茄薄荷沙拉

(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)
2人份

2杯黃瓜，切片
3-4個中等大小的李子番茄
¼杯蔥，切碎
½大匙新鮮薄荷
1大匙特級初榨橄欖油
½茶匙黑胡椒
4大匙紅酒醋
½茶匙鹽

將黃瓜、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。



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只醃漬墨西哥辣椒
¼杯紅洋蔥，切碎
2大匙橄欖油
1大匙萊姆汁
1大顆番茄，切片
½杯洋香菜
4片食用仙人掌

把食用仙人掌放入碗裡，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。

簡易芝麻菜紫菊苣沙拉

(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)

2人份

6杯新鮮芝麻菜
2顆紫菊苣，切碎
2大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
2茶匙第戎芥末醬
3大匙紅酒醋
1個檸檬，榨汁（1大匙檸檬汁）

紫菊苣切碎，洗淨，瀝乾。檸檬榨汁。將油、芥末醬、醋和檸檬汁放入有蓋小梅森罐，搖勻。將紫菊苣放入碗裡，倒上醬汁。用鹽與胡椒調味。

彩虹鮭魚沙拉

(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)

2人份

2顆紅蔥頭，切碎
3個大胡蘿蔔，去皮切碎
3根芹菜，切塊
1罐水煮鮭魚
2大匙新鮮檸檬汁
4大匙蘋果醋
1茶匙特級初榨橄欖油
8杯綠葉蔬菜

鮭魚瀝乾水後，放入大碗，加入芹菜、胡蘿蔔和紅蔥頭。淋上檸檬汁、蘋果醋和橄欖油，拌勻。加入綠葉蔬菜。按喜好添加更多的蘋果醋。（可以野生鮭魚代替鮭魚。）



沙拉醬與醃料

亞洲風味醬

1大匙低鈉醬油
1大匙橄欖油
¼-½茶匙好脂肪
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。



濃醇義式香醋醬

1大匙橄欖油或酪梨油
1杯水
2-3大匙義大利香醋
1個檸檬，榨汁
1茶匙乾奧勒岡葉
¾茶匙鹽
½茶匙黑胡椒

放入攪拌機攪至均勻滑順。

田園沙拉醬

1顆蛋，室溫
1杯橄欖油或酪梨油
1大匙檸檬汁
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杯無糖椰奶
1把新鮮香菜（或是韭菜或所選的其他香草）

將所有食材放入攪拌機，攪拌1分鐘。裝入密封容器放入冰箱冷藏，可存放約一週的時間。

清新檸檬萊姆醬

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。

香辣萊姆醃漬醬

¼杯新鮮萊姆汁
2大匙橄欖油或酪梨油
2茶匙辣椒粉
1茶匙蒜粉
½茶匙孜然
½大匙鹽
½茶匙胡椒

將萊姆汁、油、辣椒粉、蒜、孜然、鹽與胡椒攪拌均勻。

甜味芥末油醋醬

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。



湯品

花椰菜甜湯

(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

1/6茶匙肉豆蔻
5杯花椰菜
1茶匙特級初榨橄欖油
4杯水
1個中等大小的洋蔥，切片
1瓣蒜，切片
1杯蘋果，去核切塊

以醬料鍋熱油。加入洋蔥、蒜與蘋果，烹炒至變軟。拌入剩餘的食材，拌炒2分鐘。加入4杯水，煮沸。轉小火慢燉15-20分鐘或至花椰菜變軟。冷卻10分鐘。將湯倒入攪拌機打成濃湯，然後倒回醬料鍋中。用鹽與胡椒調味。用洋香菜或檸檬皮做點綴。

羅勒番茄冷湯

(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

1/2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
1/4杯橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜末
1根辣椒，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，再混合剩餘的食材。冷藏後食用。



菠菜冷湯

(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)

1人份

470毫升小番茄
1根芹菜
1瓣蒜
1/2個新鮮柳橙，去皮切塊
4杯嫩菠菜
2根羅勒或香菜葉
1/2根黃瓜

將番茄、蒜、芹菜和新鮮柳橙放入高速攪拌機，攪拌至柔滑濃稠。將菠菜一把一把地分批加入攪拌機攪拌，直至完全混合均勻。加入羅勒或香菜攪拌至均勻滑順。隨個人喜好，用螺旋蔬菜切絲機或蔬菜削皮器將黃瓜製成麵條。首先將黃瓜去皮，然後將1/2-1根黃瓜螺旋切絲，放置於湯品之上，以增加爽脆口感。

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

1杯芹菜，切碎
鹽和胡椒
170克低鈉蔬菜高湯
3大匙橄欖油
7克洋香菜
1杯洋蔥
680克胡蘿蔔，切碎

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。加入高湯將蔬菜煮熟約15-20分鐘至軟爛。讓湯品冷卻，再用攪拌機攪拌至濃稠滑順。如需食用熱湯可加熱。如需食用冷湯，請放入冰箱2小時。

體內環保高湯

(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

1把芹菜，切塊
6根胡蘿蔔，切塊
3個大的黃洋蔥，切碎
2.5公分長生薑，去皮，剝蓉
1杯香菜，洗淨
3瓣蒜，新鮮，去皮
12杯水

將所有食材放入一只大湯鍋中。蓋上鍋蓋，煮至沸騰。轉小火煨煮1-4小時。過濾菜湯，以海鹽和胡椒調味。

禽類料理

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天啟動窠窠第1和2階段)
2人份

2大匙新鮮洋香菜
1大匙檸檬皮，切碎
1½茶匙乾燥羅勒葉
¼茶匙鹽
1個中等大小的紅彩椒，切成一口大小的塊狀
½茶匙胡椒
2塊雞胸肉，對半切

預熱烤箱至450度；若用燒烤架，則用中高火。將兩個半片的雞胸肉平放在一張烘焙紙左右兩側的中心位置。將洋香菜、檸檬皮、乾燥羅勒葉和鹽拌在一起，然後撒在雞肉上。放上紅椒，然後撒上胡椒。將烘焙紙左右兩邊折起來，上下兩邊分別對折後再折起來，以包好紙包，並留少許空間可以讓熱氣在裡面循環。用烤箱烤16–18分鐘，或使用燒烤架則需11–13分鐘。食物內部溫度應達至165度。

雞肉配義大利香醋

(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天啟動窠窠第1和2階段)
2人份

1大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
2塊雞胸肉
½茶匙鹽
¼茶匙黑胡椒
1瓣蒜，切碎或壓碎
1盒蘑菇，切片
1大匙義大利香醋
1片月桂葉
½茶匙百里香
½杯蔬菜高湯

將雞肉用鹽與胡椒調味。用厚底煎鍋熱油，然後以中高火將一面雞肉煎至金黃色，約3分鐘。加入大蒜。將雞肉翻面，放上蘑菇。繼續烹煮，搖晃煎鍋，翻動蘑菇，使其受熱均勻。煮約3分鐘。加入義大利香醋、高湯、月桂葉與百里香。蓋上鍋蓋，用中高火烹煮約10分鐘。烹煮期間不時將食物翻面。以食物溫度計檢查雞肉溫度。當其內部溫度達165度便可。將雞肉取出盛放在加熱的餐盤上。醬汁在無蓋情況下，以小火煮3–4分鐘。取出月桂葉丟棄。將醬汁和蘑菇淋在雞肉上，佐以一大碟新鮮或烤蔬菜。

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天啟動窠窠第1和2階段)
2人份

1茶匙黃芥末醬
½大匙紅甜椒粉
½茶匙黑胡椒
½茶匙鹽
2塊雞胸肉
¼顆中型洋蔥
1瓣蒜，切碎或壓碎
¼個紅彩椒
7克乾紅辣椒碎
1杯雞湯或高湯
1大匙洋香菜

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；然後翻面再煎2分鐘。取出雞肉，放置於盤子上，並以鋁箔紙如搭帳篷一般蓋住。然後在煎鍋中加入洋蔥、蒜、彩椒與乾紅辣椒碎。將蔬菜烹煮5分鐘。把1杯湯倒入蔬菜中，煮到小沸騰。把雞肉放回煎鍋中，再煮10分鐘，將雞肉翻面數次。將雞肉盛盤。收汁、關火後加入洋香菜。把醬汁倒在雞肉上，即可食用。

香菜萊姆烤雞

(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天啟動窠窠第1和2階段)
2人份

900克無骨雞胸肉
2大匙橄欖油
2個萊姆，果皮切絲並榨汁
¼杯新鮮香菜，切碎
½茶匙鹽
¼茶匙胡椒
½個酪梨，切片
1個萊姆，切成楔形

將雞胸肉放入Ziploc保鮮袋，然後用木棒捶打成雞肉排（或購買切成薄片的雞胸肉）。將萊姆果皮切絲，然後榨汁。香菜切碎。在玻璃碗內將萊姆皮、萊姆汁、橄欖油、香菜、鹽和胡椒混合均勻。加入雞肉，最少醃製30分鐘。預熱烤架至中高火，塗抹食用油。拿出雞肉，每面烤約4分鐘。燒烤時間取決於雞肉的厚度。雞肉內部溫度應達至165度。佐以酪梨片、萊姆角和香菜葉享用。

注意：烤肉上的烤痕看似漂亮，但也可能產生危害健康的化合物。要防止烤肉焦黑，可在烤架上一邊鋪一層鋁箔紙。當雞肉表面出現輕微焦痕時，移至鋁箔紙上，完成烤製過程。佐以酪梨片、萊姆角和香菜葉享用。

香草烤雞

(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)

8人份

1.4公斤重全雞
1大匙黑胡椒
1大匙鼠尾草
1大匙龍蒿
1茶匙洋香菜
1茶匙百里香
½茶匙鹽

最好使用新鮮香草。預熱烤箱至425度。用廚房紙巾將雞裡外擦乾。在腔內加入胡椒與香草。把剩下的鹽均勻塗抹在雞肉表面。將雞身放在烤盤上，雞胸面朝上。放入烤箱烤45分鐘至1小時，直到刺穿雞腿肉時肉汁變得清澈無雜質，或是雞肉內部的溫度顯示為165度。讓雞肉靜置15分鐘。切開即可食用。

檸檬蒜椒慢燉雞

(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

1.8公斤重全雞，取出內臟
2個檸檬，果皮切絲並榨汁
10瓣蒜，完整使用
½茶匙鹽
2茶匙胡椒
1大匙乾奧勒岡葉
1大匙橄欖油

檸檬果皮切絲，然後榨汁。將每瓣蒜去皮，並保持蒜粒完整。把雞放入慢燉鍋，在雞身塗抹檸檬皮、鹽、胡椒和奧勒岡葉。在燉鍋內放入鹽和蒜瓣。將檸檬汁淋在雞上。把一個榨完汁的檸檬塞進雞胸腔內。灑上橄欖油。設定燉煮時間，大火燉煮4小時或小火6小時，直至雞肉內溫度達165度。關掉燉鍋，讓雞隻靜置15分鐘。拿出燉雞，切開享用。隨個人喜好，可將蒜壓碎在餘下的醬汁中，然後淋在雞上。剩餘的燉雞可留待別餐享用。



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)

6人份

2大匙橄欖油或酪梨油
1大匙日式醬油或椰子胺基醬油
½茶匙蒜末
4塊雞胸肉，切丁
1杯水
1杯花椰菜
2杯綠花椰菜
½茶匙薑
1杯胡蘿蔔片
½大匙豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1大匙咖哩粉

以中高火加熱煎鍋，加入油、日式醬油或椰子胺基醬油和蒜，拌勻。加入一半的雞肉（切成小塊），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其它食材倒入鍋中。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。



火雞生菜捲

(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

900克火雞絞肉
1大匙橄欖油
2杯紅洋蔥，切片
2大匙番茄膏
3顆紅彩椒，切塊
5瓣蒜，壓成蒜末
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾奧勒岡葉
1茶匙鹽
½茶匙胡椒
1茶匙紅甜椒粉
1茶匙孜然粉
½茶匙辣椒（可選）
2棵蘿蔓生菜，分開菜葉，洗淨
1杯酪梨醬
2杯莎莎醬
1大匙新鮮香菜，點綴用
鹽與胡椒，調味用

彩椒和洋蔥切碎。蒜頭剝蓉或壓碎。以大炒鍋熱油。加入火雞肉，翻炒至金黃。取出火雞肉，將洋蔥和蒜放入鍋中，清炒至散發香氣。加入番茄膏，炒勻。加入胡椒和調味料，再炒2分鐘。將火雞回鍋，翻炒拌勻。蓋上鍋蓋煨煮10分鐘。如果食物混合一起後太過濃稠，可一邊炒，一邊加一點水（每次數大匙）。移熱，靜置10分鐘。將火雞肉放在蘿蔓生菜葉上，加上酪梨醬、莎莎醬和香菜。



海鮮料理

炙燒鱒魚排佐茄子沙拉

(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

½大匙特級初榨橄欖油或酪梨油
1茶匙義大利香醋
1塊鱒魚片
½大匙酸豆
¼顆紅洋蔥，切薄片
1個中等大小的番茄
1大匙洋香菜
¼根茄子，去皮切塊

預熱烤箱至350度。把鱒魚排放進烤箱，烤至魚肉變軟易剝落。在不沾煎鍋中熱油。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。冷卻10分鐘後享用。蓋在烤魚上。

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克生蝦，洗淨去殼
¼杯現榨葡萄柚汁
2個新鮮彩椒（紅、橙、黃或青椒）
1個甜洋蔥，切段
3個番茄，洗淨切塊
28克司菜姆皮
1大匙萊姆汁
1瓣蒜
¼茶匙鹽

把所有食材混合在一起。封好後冷藏至少2個小時。將蔬菜和蝦串起來，放入425度烤箱裡烤至蔬菜變軟、蝦熟透（約12分鐘）。

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
1根辣椒，切碎
1茶匙新鮮薑末
1個高麗菜，切絲或切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙低鈉日式醬油或椰子胺基醬油
2茶匙橄欖油或酪梨油

在魚肉上撒上辣椒與薑。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。在蒸煮期間，以小醬料鍋熱油，加入蒜和低鈉醬油。將醬汁淋在魚排和高麗菜上。

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塊野生鱈魚排
1顆檸檬，切片
鹽和胡椒
2條櫛瓜，切成條狀
2個黃南瓜，切成條狀
1個彩椒，切片
1個洋蔥
½茶匙芥末粉
1茶匙蒔蘿葉

預熱烤箱至400度。將檸檬平均鋪在烘焙紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒。上面放上櫛瓜、南瓜、彩椒與洋蔥，再將蒔蘿葉與乾芥末撒在上面。烤15分鐘，直至魚肉完全熟透。

紙包魚佐鳳梨莎莎醬

(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

1杯新鮮鳳梨，切粒
2大匙紅洋蔥，切碎
½杯新鮮香菜，切碎
½個辣椒，去籽切碎
½杯黃瓜，去皮切粒（可選）
1個萊姆，榨汁
1大匙橄欖油
鹽，調味用
½茶匙胡椒
340克鱈魚排（每片110–170克）
烘焙紙

預熱烤箱至350度。將鳳梨、洋蔥、黃瓜切粒。香菜切碎，辣椒剁碎，萊姆榨汁。鳳梨莎莎醬：將鳳梨、紅洋蔥、½杯香菜、辣椒、黃瓜和1大匙萊姆汁放入碗中，拌勻。放至一旁備用。魚肉調味醬料：將2大匙橄欖油、2大匙萊姆汁、少量鹽、胡椒和½杯香葉放入小碗，拌勻。將一塊鱈魚排放在一張烘焙紙上。

淋上½調味醬料。將烘焙紙的上下兩邊拿起對齊，沿邊捲摺，緊緊封好。待上面部分包好後，再將左右兩端扭緊。重覆以上步驟處理餘下魚排。烤15分鐘後（魚肉應該很容易剝落）從烤箱取出。準備食用時，打開烘焙紙包，淋上莎莎醬。

