



gotrim™

長期持續維持計畫食譜



目錄

開胃菜

- 5 「美若天使」蛋
醃漬雙豆
黑豆佐菲達起司
Melanie的私房酪梨醬
黑豆芒果莎莎醬
香濃蘑菇抹醬
辣味酪梨優格蘸醬
西南風味櫛瓜火雞肉烤船
布法羅雞肉蘸醬
卡布里沙拉
毛豆香菜辣味蘸醬
烤豆腐脆餅
波托貝洛蘑菇炒芝麻菜
西瓜薄荷葉菲達起司沙拉
起司雞蛋沙拉
鷹嘴豆泥

甜點、醃料與沙拉醬

- 8 無麵粉生酮巧克力蛋糕
藍莓起司蛋糕
巧克力椰子馬卡龍
巧克力櫻桃布丁
簡易巧克力布丁
綜合莓果香酥
水果堅果沙拉
全新生活™香濃巧克力純素冰淇淋
奶香藜麥布丁
牙買加堅果烤蘋果
柳橙八角油醋汁
濃郁純素白醬
蜂蜜芥末油醋醬
自製美乃滋
香醇溫檸醬
濃郁草莓沙拉醬
營養義大利麵醬
柑橘油醋汁
田園沙拉醬

蛋類料理與早餐食物

- 12 高蛋白藍莓鬆餅
南瓜蛋白鬆餅
無穀物蛋白鬆餅
暖心鋼切燕麥粥
花椰菜鬆餅
彩椒櫛瓜歐姆蛋
綠花椰菜蘑菇歐姆蛋
酪梨烤蛋
藜麥早餐盅

- 蔬菜歐姆蛋佐火雞肉培根
義式雞肉蔬菜烘蛋
義式蘆筍韭蔥烘蛋
水煮荷包蛋佐新鮮香菇醬
早餐雞蛋馬芬佐蘑菇紅椒
焗烤櫛瓜薯餅
迷你彩椒紅薯烘蛋
西南風味香炒馬鈴薯豆腐菠菜
墨西哥早餐盅

沙拉

- 16 法羅麥溫沙拉佐紅薯芝麻菜
清新藜麥鮮蔬沙拉
胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬
日式鮮蔬沙拉
大白菜酪梨沙拉
葡萄柚藜麥溫沙拉
黃瓜沙拉佐羅勒或蒔蘿
茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁
甜菜芝麻菜沙拉佐蔓越莓乾與菲達起司
覆盆莓雞肉沙拉
陽光雞肉沙拉
摩洛哥番茄鷹嘴豆雞肉沙拉
中東風味沙拉
塔布勒藜麥沙拉

湯品、燉菜與辣醬

- 19 Lorraine奶奶豌豆湯
花椰菜甜湯
生薑胡蘿蔔南瓜湯
高麗菜湯
奶油南瓜白腎豆湯
綠花椰菜羽衣甘藍濃湯
鄉村素燴辣味燉湯
Melanie私房非洲辣味胡蘿蔔湯
田園蔬菜湯
白湯辣燉雞
什錦茄汁燉雞
香嫩玉米餅火雞湯
香辣摩洛哥鷹嘴豆與扁豆湯
紅扁豆燉雞
義大利烤腸燉湯
辣味雞肉鮮蔬燴
紅豆大麥燉雞肉香腸
火雞黑豆湯
牛肉辣味燉湯
燉雞翅湯
雞湯冬粉
濃郁辣牛肉雜燴
燉牛肉

目錄

法式大骨洋蔥湯
黑豆辣牛肉雜燴佐香菜萊姆酪梨莎莎醬
義式焗海鮮湯 (燉海鮮)
烤箱燉魚
泰式椰汁鮮蝦湯

牛肉料理

25 墨西哥牛肉生菜夾餅
牛肉蔬菜烤肉串
希臘肉丸
墨西哥茄子千層麵
希臘夾心牛排捲
亞洲風味薑汁牛肉丸
嫩烤沙朗牛排
彩椒牛柳
炙烤辣味側腹牛排
醃彩椒
芥末牛肉生菜捲
肉丸櫛瓜義大利麵
焗烤起司牛肉
慢燉牛肉

家禽與豬肉

28 墨西哥火雞肉捲餅沙拉
簡易義式帕瑪森起司烤雞排
墨西哥烤雞醃彩椒
萊里奇義式釀雞肉
生菜雞肉捲
百里香胡椒煎雞
鮮肉薄片比薩
水牛城辣味雞肉捲
簡易亞洲風雞肉生菜捲
羅勒紙包雞
義大利香醋雞腿排
瑞士起司火雞蘑菇漢堡
扁豆煨香雞
義大利香醋雞佐藜麥鮮蔬
鄉村風味烤肋排
雞肉沙拉南瓜船
雞肉沙拉三明治
摩洛哥橄欖雞肉塔吉鍋
薑燒雞鮮蔬麵
煙燻烤雞紅椒櫛瓜串
柑橘風味烤火雞
香草烤雞
摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬
辣醬火雞漢堡
外焰火烤雞胸三明治
檸檬蒔蘿雞
泰式炒雞肉

日曬番茄橄欖烤雞
豬肉花生醬撈麵
香菜籽德國酸菜豬里脊
義式春鮮香焗雞
西南風味簡易烤雞
堅果咖哩雞
紅薯鮮蔬烤雞
松仁櫛瓜番茄炒雞
索諾瑪燻燒雞
香蘋烤豬排

海鮮料理

36 帕瑪森鮮蝦時蔬
加勒比海風味蝦
炙燒鱒魚排佐茄子沙拉
香酥開心果起司魚排
燒烤比目魚佐芒果柑橘沙拉
洋香菜醬煎鱈魚佐清蒸鮮蔬
簡易醬爆蝦
蒜香羅勒時蔬鮮蝦
蒔蘿阿拉斯加鱈魚
簡易紙包鮮蔬烤魚
簡易南瓜蒜蓉烤蝦
外焰鮭魚沙拉塔
干貝義大利麵
甜辣香橙鮭魚
腰果椰奶醬爆蝦
燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔
薑汁燒蝦
茄汁蛤蜊義大利麵
簡易鮮蝦時蔬義大利麵
香烤海鮮法式達
中式高麗菜清蒸鱈魚
香草鮭魚義大利麵
紅網魚佐蘑菇
烤鮭魚佐莎莎醬

*請注意，本食譜中所有烹調溫度之單位皆為華氏。

目錄

素食與蔬菜配菜

- 25 義大利香醋蘆筍紅椒
蒜炒青江菜與高麗菜
西班牙花椰菜燉「飯」
墨西哥式鄉村天貝
義式茄汁綠花椰菜
焗烤帕瑪森起司鮮蔬
蜜糖迷迭香炒紅薯胡蘿蔔
波托貝洛蘑菇堡
香烤金線南瓜
醋溜羽衣甘藍
義大利香醋大麥、豌豆、櫛瓜與蘑菇溫沙拉
烘烤薯蕷塊
田園紙包烤鮮蔬
亞洲風味清蒸四季豆
香蒜羽衣甘藍
杏仁四季豆
咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆
普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴
義式烤鮮蔬
烤鮮蔬豆腐串
- 香辣串烤鮮蔬
香草扁豆鮮蔬
扁豆糙米飯佐菠菜蘑菇洋蔥
百里香烤羽衣甘藍與薯蕷
義式托斯卡尼香煎鮮蔬
純素蔬菜咖哩
地中海夏日番茄
清炒蘑菇彩椒
花椰菜泥
快煮櫛瓜船
烤鷹嘴豆與鮮蔬盅
香辣夏季豆沙拉
蒜香檸檬烤綠花椰菜
烤蘆筍
烤釀茄子
辣烤羽衣甘藍
素食黑豆脆捲餅
清炒綜合時蔬
鍋煮南瓜香豆
香辣涼麵佐烤豆腐

*請注意，本食譜中所有烹調溫度之單位皆為華氏度。



開胃菜



「美若天使」蛋

(長期持續維持)

6顆水煮蛋

170克的罐頭鮭魚
4大匙希臘優格
1大匙第戎芥末醬
1大匙現榨檸檬汁
1大匙新鮮蒔蘿，切碎
紅甜椒粉，裝飾用

將水煮蛋依縱向對半切開。用勺子挖出希臘優格，放在旁邊備用。拿出中型攪拌碗，用叉子把2顆蛋黃搗碎。丟棄沒有用到的蛋黃。在另一個碗中，用叉子把鮭魚搗碎。把鮭魚和蛋黃混在同一個碗裡。加入其他食材，攪拌均勻。用湯匙把混合食材裝填進挖空的蛋白中。撒上紅甜椒粉。可即刻食用，或放涼等食物入味。

醃漬雙豆

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

2杯四季豆，去蒂去絲
1杯菜豆，去蒂去絲
½杯蘑菇，切半
2大匙洋蔥片
½大匙蒜粉
½茶匙黑胡椒
½茶匙白酒醋
¼杯檸檬汁
½茶匙蒔蘿
½茶匙鹽

稍微蒸過豆子與蘑菇。混合所有食材，放入密封容器或罐子裡，冷藏一夜。冷盤享用。

黑豆佐菲達起司

(長期持續維持)

4人份

1顆檸檬，現榨成汁
1杯酪梨，切丁
1杯洋蔥，切塊
1個辣椒，切碎
1瓣蒜，切碎
½杯小番茄
¼杯香菜，切碎
1罐黑豆，洗淨瀝乾
½杯硬質菲達起司，剝開撕碎
少許鹽

均勻混合，即可上菜。

Melanie的私房酪梨醬

(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)

4-6人份

2-3顆成熟酪梨
1小顆成熟番茄或5-6顆小番茄，切塊或切碎
1顆萊姆，對半切之後榨汁
1-2大匙紅洋蔥，切碎
1把新鮮香菜，切碎
1瓣蒜切碎，或¼茶匙蒜粉
½茶匙海鹽
少許胡椒及/或辣椒

將酪梨肉挖出，放置於碗中。把所有新鮮食材加入酪梨中，搗碎至均勻混合。依個人喜好加入胡椒與辣椒，盛盤後與新鮮黃彩椒、紅彩椒及芹菜棒一起食用。





黑豆芒果莎莎醬

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

1個大黃彩椒，切塊
¼杯洋蔥，切碎
1顆芒果，切塊
1顆檸檬，榨汁
2大匙新鮮洋香菜，切碎
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1杯小番茄切丁
¼茶匙鹽

將黑豆洗淨瀝乾。將番茄切半。將所有材料、包括鹽與檸檬汁倒入碗中混合。冷藏後食用。

香濃蘑菇抹醬

(長期持續維持)

8人份

30克奶油起司
3½白蘑菇或褐蘑菇，切碎
½大匙紅蔥頭，切碎
2杯新鮮洋香菜，去除梗莖
60毫升乾雪莉酒
2大匙橄欖油
½大匙黑胡椒
1茶匙鹽

在鍋內熱油，將紅蔥頭爆香。紅蔥頭變軟之後，加入蘑菇繼續煨炒至汁水收乾。把一半蘑菇加上奶油起司及雪莉酒一起倒入食物調理機中。將其打至濃稠滑順狀，再跟另外一半蘑菇、洋香菜、鹽、胡椒混合在一起。盛盤後搭配生的櫛瓜片及黃瓜片食用。

辣味酪梨優格蘸醬

(長期持續維持)

8人份

¾杯原味優格
½大匙鹽
1大匙孜然
2大匙紅洋蔥
30毫升萊姆汁
1杯辣椒，切塊
3顆酪梨，去皮搗碎
1瓣蒜，切碎
3大匙香菜

將所有材料倒入碗中混合，盛盤搭配切片蔬菜一起食用。

西南風味櫛瓜火雞肉烤船

(長期持續維持)

4人份

3條中至大櫛瓜，對半切，在中段去芯做成「船」。

450克火雞肉絞肉

(亦可用雞肉，牛絞肉或豆腐替代火雞肉。)

½顆洋蔥，切碎

1小顆彩椒(顏色任選)，切碎

4大匙低鈉蔬菜或雞高湯

鹽和胡椒

1-2大匙無鹽西南風味或墨西哥捲餅調味料

¼杯辣椒傑克起司(或可用非乳類替代乳品)

為櫛瓜「船」塗上薄薄一層酪梨油，放在鋪有烤紙的烤盤上。烤箱預熱至425度，將裝有櫛瓜船的烤盤放入烤箱；大約烤4分鐘，翻面再烤4分鐘。把烤盤從烤箱中取出，靜置一旁備用。用平底鍋，開中大火，淋上酪梨油，放入火雞肉絞肉，倒入4大匙的雞高湯與西南風味調味料。拌炒均勻。在火雞肉快熟的時候，加入洋蔥與彩椒，並用鹽與胡椒調味。拌炒均勻直至洋蔥與彩椒變軟。將炒料舀入櫛瓜船中。將¼杯起司絲撒在櫛瓜船上，放入烤箱再烤5分鐘。在船上或旁邊以莎莎醬作點綴。

新鮮莎莎醬：

1-3顆小番茄，切塊

1大匙紅洋蔥，切碎

一小把香菜，粗略切碎

1小顆萊姆，現榨成汁

少許鹽和胡椒

混合並靜置於一旁備用。

布法羅雞肉蘸醬

(長期持續維持)

3-4人份

560克雞柳條或去皮無骨雞胸肉

½顆中等大小的洋蔥，切塊

2瓣蒜，壓成蒜末

1大匙酥油

⅓杯自製美乃滋或橄欖油美乃滋

2大匙橄欖油

⅓杯椰奶油(使用冷凍椰奶罐頭的濃稠部分，或單獨購買奶油)

1大匙芥末

1茶匙蒜粉

1茶匙洋蔥粉

1茶匙乾蒔蘿

½茶匙煙燻紅甜椒粉

⅓杯辣醬(建議使用Frank Red Hot原味辣椒醬)

1½大匙新鮮檸檬汁

海鹽和胡椒

將烤箱預熱至400度，在烤盤上鋪上鋁箔紙。把雞肉放在烤盤上，淋上1匙橄欖油並灑上鹽與胡椒。烤15-20分鐘直到完全熟透，從烤箱中取出雞肉，靜置一旁放涼。把烤箱調降至350度。

同時，用中火加熱小煎鍋，放入1匙橄欖油。爆炒洋蔥直到變軟，加入大蒜繼續翻炒至變軟。把煎鍋從爐上拿開，靜置於一旁。

拿一個大的攪拌碗，拌入美乃滋、椰奶油、芥末、蒜粉、洋蔥粉、蒔蘿、紅甜椒粉、辣醬與檸檬汁，攪拌至滑順狀。將雞胸肉切絲，與炒熟的洋蔥及大蒜一起放入混合好的醬料中。

攪拌均勻，裝入小型深烤盤中，在預熱至350度的烤箱中烤20-25分鐘，直到外圍邊緣冒泡，蘸醬完全變熟。趁熱上桌，搭配芹菜莖或其他蔬菜一起食用。



卡布里沙拉

(長期持續維持)

4人份

4顆成熟番茄
1顆紅蔥頭，切碎
5片新鮮羅勒葉，撕碎
1顆新鮮莫札瑞拉起司球，切成薄片
½大匙橄欖油
½大匙紅酒醋
¼茶匙鹽
胡椒，調味用

將蕃茄切成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。
將橄欖油與醋淋在番茄片上，再擺上莫札瑞拉起司、羅勒與蔥頭，即可食用。

毛豆香菜辣味蘸醬

(長期持續維持)

12人份

2杯毛豆，去殼
1個紅彩椒，切塊
3根蔥，切碎
230克酸奶油
1杯香菜葉，切碎
3大匙低卡美乃滋
60毫升萊姆汁
1大匙橄欖油
3大匙紅酒醋
¼大匙黑胡椒

用食物調理機將所有醬料混合均勻。打至濃稠滑順狀。再加入其他的食材，打至碎末狀即可。

烤豆腐脆餅

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

4人份

1塊硬豆腐 (硬度5%)
1-2大匙酪梨油
鹽
紅甜椒粉
義大利混合調味料 (或任何您喜歡的香料)

烤箱預熱至425度。用刀將豆腐切成超薄的薄片。把豆腐片放在抹油的烤紙上。
刷上一薄層的油，撒上海鹽、紅甜椒粉以及義大利調味料。根據豆腐片的薄厚程度，烤15-17分鐘。把豆腐片從烤箱拿出來，翻面，再烤3分鐘直到呈現金黃色。

波托貝洛蘑菇炒芝麻菜

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

4杯芝麻菜
1顆大波托貝洛蘑菇
½顆小洋蔥，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙橄欖油
¼茶匙乾紅辣椒片
¼杯乾雪莉酒
¼杯蔬菜高湯
¼茶匙黑胡椒

取煎鍋以中火熱油。加入洋蔥與大蒜，爆香5分鐘。加入乾紅辣椒片與蘑菇後一起拌炒，直到蘑菇均勻沾附上油並開始軟化。倒入雪利酒與高湯。繼續煨煮到水份只剩一半。加入芝麻菜，煮至葉子變軟。以黑胡椒調味後立即盛盤上桌。

西瓜薄荷葉菲達起司沙拉

(長期持續維持)

4人份

1顆小型至中型西瓜，挖成球狀或切丁
2大匙新鮮薄荷葉，去梗並撕碎
½杯細碎狀菲達起司
½大匙橄欖油
少許鹽與胡椒

將所有食材放入碗裡攪拌均勻，即可上桌。

起司雞蛋沙拉

(長期持續維持)

1人份

2顆水煮蛋
¼杯茅屋起司
¼杯芹菜，切塊
1茶匙有機黃芥末
少許黑胡椒

將所有食材均勻混合，盛盤後鋪上生櫛瓜片與黃瓜片，即可食用。

鷹嘴豆泥

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

1½杯鷹嘴豆
4大匙芝麻醬
2瓣蒜
3大匙檸檬汁
2大匙橄欖油
鹽和胡椒

將鹽與胡椒之外的所有食材放入攪拌機。攪拌至完全混合呈現濃稠滑順狀。倒入真空密封容器中，加入鹽與胡椒調味。將鷹嘴豆泥放進真空密封容器中，可存放長達2週的時間。



甜點、醃料與沙拉醬



無麵粉生酮巧克力蛋糕

(長期持續維持)

8人份

- 1條無鹽奶油
- 9顆蛋，將蛋黃與蛋白分離
- $\frac{3}{4}$ 杯羅漢果粉
- 4杯無糖巧克力，磨碎

將烤箱預熱至350度。在9吋的彈簧扣蛋糕烤盤塗上一層奶油。把巧克力與奶油放進雙層鍋中，在外鍋倒入1吋高的水，用小火將其融化。同時，將蛋黃及羅漢果粉放入攪拌碗中，快速攪拌至其呈現淡黃色。先把少許巧克力醬攪拌至蛋黃中，以適應溫度(如此一來可防止蛋黃因為巧克力的溫度而凝固)，然後再拌入剩下的巧克力醬。在攪拌碗中將蛋白打發至末端可呈尖挺狀，再將其拌入巧克力濕料中。將混合料倒入準備好的蛋糕烤盤中，烤至全熟；表面開始有裂痕，牙籤戳入也不會沾黏的程度，約20-25分鐘。靜置10分鐘再為蛋糕脫模。

藍莓起司蛋糕

(長期持續維持)

4人份

- $\frac{1}{4}$ 杯胡桃
- $\frac{1}{4}$ 杯杏仁
- 1大匙橙皮
- $\frac{3}{4}$ 杯藍莓
- 1杯瑞可達起司
- 14毫升純蜂蜜
- $\frac{3}{4}$ 杯草莓

將四個杯形蛋糕錫模排成一排，鋪上保鮮膜。將瑞可達起司、蜂蜜與橙皮放入碗中，用叉子壓碎。將三分之二的藍莓與起司混合材料混合在一起，並均分到蛋糕杯中。用力壓緊，讓表面均勻。上面撒上堅果。用湯匙的背面將表面壓平，並將堅果壓進混合物中。冷藏1個小時以成型。食用時，倒在盤子上，將保鮮膜撕掉。每個蛋糕上面鋪上一片草莓，搭配剩下的藍莓食用。



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。

巧克力椰子馬卡龍

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

- 2杯無糖椰絲
- 4顆蛋，蛋白分離
- 2茶匙無糖可可粉
- 1大匙椰子油
- 1茶匙香草香精
- 4大匙羅漢果粉
- 1茶匙杏仁香精
- $\frac{1}{2}$ 杯杏仁，切片或壓碎

將烤箱預熱至375度。將蛋白與兩種香精混合在一起(蛋白應有 $\frac{1}{2}$ 杯)。將羅漢果粉與椰絲混合在一起。將杏仁片與乾料濕料一起攪拌均勻。把混合料揉成約直徑1吋的球狀。稍微壓平混料球，放置在抹油的烤盤上。擺放時，每個距離間隔1-2吋。將烤箱溫度調至325度，將馬卡龍烘焙15分鐘，或至底部呈金黃色且上方開始顏色變深。

巧克力櫻桃布丁

(長期持續維持)

1-2人份

- 1盒單人份原味希臘優格
- 2量匙全新生活™即享雪克 - 香濃巧克力口味
- 3-5顆冷凍櫻桃，解凍

將優格與蛋白質即享雪克均勻攪拌。將櫻桃放入碗中壓碎，加入布丁裡。

簡易巧克力布丁

(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

- 5顆菓子，去核
- 1個成熟酪梨
- 1大匙可可粉

用食物調理機把所有食材攪拌均勻。分裝成兩碗，放入冷藏。

可隨個人喜好將其冷凍，或用作為全新生活™馬芬上的巧克力糖霜。



綜合莓果香酥

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

14克肉桂粉
8毫升無糖蔓越莓汁
8-10粒杏仁，切碎
1茶匙甜菊糖或羅漢果粉
½杯去籽櫻桃（或可使用藍莓或黑莓）
1杯冷凍波森莓，解凍
¾杯熟藜麥

拿一個大的醬料鍋，放入綜合莓果、果汁、肉桂粉與甜味劑。大火煮2-4分鐘，或煮至果肉軟化。在碗裡面將藜麥與杏仁片混合均勻做成碎屑配料；將配料放入大煎鍋中，用中大火把藜麥與堅果料炒至稍微焦黃。將水果濕料分裝成兩碗，再分別撒上藜麥與杏仁碎屑。

水果堅果沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1顆蘋果，去核並切成四份
1杯草莓
½杯藍莓
1個梨，切開
¼杯杏仁
2大匙核桃
2大匙檸檬汁，現榨
1小撮新鮮薑末

將蘋果與梨子切成小塊，放進碗中。加入莓果、核桃與杏仁後翻拌。加入檸檬汁與薑末，再次翻拌後即可享用。

全新生活™香濃巧克力純素冰淇淋

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯碎冰
¾杯杏仁奶
¼茶匙香草香精
½根冷凍香蕉（切片後冷凍）
¼杯腰果，洗好備用
1大匙有機花生醬
2量匙全新生活™即享雪克 - 香濃巧克力口味
2大匙黑可可粉

將碎冰、杏仁奶、香草香精、香蕉片、腰果與花生醬加入攪拌機中以慢速攪拌。攪拌時，慢慢加入全新生活™即享雪克和可可粉。

攪拌至滑順狀後，將混料倒入可冷凍的容器中，然後冷凍1-2小時。用勺挖出再加以裝飾，即可享用。

小秘訣：在準備晚餐前製作冰淇淋奶昔，即可作為飯後甜點。

奶香藜麥布丁

(長期持續維持)
6人份

1顆石榴，將籽挖出來
¾杯藜麥
2杯牛奶或牛奶替代品
2根香蕉
2茶匙甜菊糖或羅漢果粉
2大匙蜂蜜
1茶匙香草香精

開大火，用1½杯的水把藜麥煮至沸騰。蓋上鍋蓋，再以小火煨煮15分鐘或至藜麥變軟並吸飽水分。將牛奶、香蕉與甜味劑攪拌至滑順狀，然後與藜麥一起倒入醬料鍋中。以中火加熱5-10分鐘，讓混料變的濃稠與綿密。加入蜂蜜、石榴與香草香精，一起攪拌。

牙買加堅果烤蘋果

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

4個蘋果
2顆梅子，切塊
1個桃子，切塊
1茶匙鹽
1大匙核桃，切碎
1大匙杏仁，切碎
1大匙胡桃，切碎
4茶匙蘭姆香精
1大匙肉桂粉

將所有蘋果去核。用刀子沿著蘋果外側劃出一條淺淺的水平線，讓蘋果內側有空間可以膨脹。將蘋果放置於烤盤上，用水果與堅果填滿蘋果。於每一顆蘋果淋上1茶匙的蘭姆香精，然後撒上大量的肉桂。用380度烤45分鐘，或直至蘋果變軟。





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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

1/8茶匙八角茴香籽
2大匙柳橙汁
1大匙橄欖油
1/8茶匙孜然
1/8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。

濃郁純素白醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4-6人份

1頭花椰菜
3瓣蒜，粗略切碎
1顆洋蔥，切塊
1大匙酪梨油
1杯生腰果，洗淨瀝乾，再浸泡至少6小時
1 1/2杯水，可使用蔬菜湯或雞高湯來增添風味
2大匙營養酵母（製造起司風味）
鹽與胡椒各1茶匙
1茶匙迷迭香、百里香與洋香菜

將烤箱預熱至400度。把花椰菜鋪在烤盤上，淋上2茶匙的酪梨油並撒上1茶匙的鹽與1茶匙的胡椒；用烤箱烤至微微呈現金黃色，約25-30分鐘。在中型鍋裡，將洋蔥與大蒜用1茶匙的油爆香。加入烤過的花椰菜、豆腐、腰果、調味料與水。均勻拌炒5分鐘。在將其攪拌至濃稠滑順狀的白醬前，先關火冷卻。使用攪拌機高速擋分批攪拌醬料，直到完全呈現柔滑濃稠狀。醬料可用來搭配雞胸肉、魚肉、櫛瓜麵或毛豆/扁豆義大利麵。

蜂蜜芥末油醋醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2大匙有機黃芥末或第戎芥末醬
1大匙蘋果醋或白酒醋
1大匙橄欖油
2茶匙在地蜂蜜
鹽和胡椒

將所有醬料放入玻璃罐中，搖晃至均勻混合。

自製美乃滋

(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天啟動窳窳第1和2階段)

總份量：1 1/2杯，每份量：1大匙

1 1/4杯特級初榨橄欖油
1顆雞蛋
1/2茶匙乾芥末
1/2茶匙鹽
半顆檸檬，榨汁

將7克橄欖油、雞蛋、芥末與鹽放入攪拌機或食物調理機均勻攪拌。當攪拌機或食物調理機在運作時，慢慢倒入剩餘的1杯橄欖油，直到美乃滋完全乳化。加入檸檬汁，再以慢速攪拌。

香醇溫檸醬

(長期持續維持)

2人份

1顆檸檬，榨汁
1大匙奶油
2大匙酸奶油
1/4茶匙百里香或7克新鮮百里香，去梗並切碎
1瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙濃縮蔬菜高湯

將1大匙的奶油在鍋中用中火融化。加入百里香與大蒜；爆香30秒。加入濃縮高湯與1/4杯的水繼續拌炒。用小火煨煮，沸騰後立即關火。拌入酸奶油並擠入檸檬汁。用胡椒調味。趁熱淋在魚肉或雞肉上即可享用。

濃郁草莓沙拉醬

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

5-6顆草莓，壓碎或搗碎
2大匙芝麻籽
1大匙伍斯特醬
1/2茶匙紅甜椒粉
1 1/2大匙橄欖油
1大匙義大利香醋

將所有食材在碗裡或是用攪拌機以慢速攪拌均勻。





營養義大利麵醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4-6人份

2瓣蒜，壓成蒜末
1顆紅洋蔥，去皮切碎
2小根胡蘿蔔，切塊
1小條櫛瓜，切塊
1杯花椰菜，粗略切塊
1杯南瓜，任何種類皆可，去皮切塊
2杯有機嫩菠菜
1罐有機義式番茄醬 (700克)
450克火雞或雞絞肉 (素食替代品 — 有機硬豆腐)
1大匙酪梨油
½茶匙羅勒香料
½茶匙奧勒岡葉香料
鹽和胡椒，調味用

用高速攪拌機將胡蘿蔔、櫛瓜、花椰菜、南瓜與1.5杯水打至濃稠滑順狀 (綜合蔬菜泥)。在大鍋裡面用中大火熱油，將洋蔥炒至透明化 (金黃微焦色)。加入大蒜拌炒幾分鐘，再加入火雞/雞絞肉。將火雞/雞絞肉炒至全熟，再倒入義式番茄醬與綜合蔬菜泥。撒上香料、鹽與胡椒。小火煨煮30分鐘，再將嫩菠菜放入醬汁裡。立刻關火。搭配您最愛的低升糖麵條 (櫛瓜、扁豆、黑豆或綠豆麵)，即可食用。

柑橘油醋汁

(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

1大匙白醋
14克葡萄柚汁
14克柳橙汁
14克萊姆汁
6大匙特級初榨橄欖油
鹽和胡椒，調味用

在有蓋子的大玻璃罐中，倒入醋與果汁。加入油攪拌。以鹽與胡椒調味。

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)

總份量：約2杯，每份量：1-2大匙

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杯無糖全脂椰奶
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。裝入密封容器放入冷藏，醬汁可存放一週的時間。



蛋類料理與早餐食物

高蛋白藍莓鬆餅

(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)
2人份

¼杯蛋白液 (約4顆雞蛋)
1量匙全新生活™即享雪克 - 濃醇香草口味
½根香蕉，壓成泥
¼杯 (25公克) 新鮮或冷凍藍莓
½茶匙椰子油

將蛋白與雪克打在一起。加入香蕉泥與藍莓一起攪拌。如果鬆餅糊太過濃稠，可加入少許的水稀釋。將椰子油在鍋中用中小火加熱。倒入鬆餅糊，煎至表面稍微冒泡，約5分鐘。要翻面之前請確認鬆餅已定型，然後再翻面。然後再煎2-3分鐘。您也可以煎成3小片鬆餅，而不是一大片。



南瓜蛋白鬆餅

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

8顆蛋白
1杯南瓜泥 (無加糖)
2杯全新生活™即享雪克 - 香草口味
2茶匙南瓜香料
1茶匙泡打粉
2-3大匙椰子油

在大碗裡面均勻攪拌椰子油以外的所有食材，直到完全混合。將椰子油倒入大型平底不沾鍋，以中火加熱。加入一小匙鬆餅糊做測試，要確保鍋子夠熱，才可以加入鬆餅糊。測試用的鬆餅糊底下開始成形之後，翻面然後將其拿出鍋子，移至一旁。用大杓子加入鬆餅糊，一次可煎4片鬆餅。底部開始定型之後即可翻面，約5分鐘。鬆餅放入冷凍可保存多達2個月。可用烤麵包機加熱。

參考配料：新鮮藍莓、新鮮香蕉片、椰絲。

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

1量匙全新生活™即享雪克 - 濃醇香草口味
1根稍微過熟的香蕉
2顆蛋
少許肉桂粉或肉荳蔻粉，調味用
椰子油

將所有食材混合在一起。在鍋子裡加入椰子油，當融化時，以湯匙倒入一杓混合的食材，形成圓鬆餅狀。用中大火煎至金黃，然後把每片鬆餅翻面，煎至另一面也呈金黃色。

暖心鋼切燕麥粥

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯乾的鋼切燕麥
3杯水
1茶匙鹽

隨個人喜好：先用過濾篩清洗燕麥。

在鍋子裡加入水和鹽，煮至沸騰。將1杯燕麥倒入滾水中，轉小火，不停攪拌，燉煮10分鐘，直到收乾大部分水分。

用小碗分裝，加上配料：
少許純楓糖漿或本地蜂蜜 (約2茶匙)
2大匙杏仁奶
兩小撮肉桂粉
1大匙葡萄乾



花椰菜鬆餅

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

4杯花椰菜米，煮熟
2顆雞蛋
鹽和胡椒，調味用
少許油

在中型碗裡把花椰菜米、蛋、鹽與胡椒混合均勻。用中火熱鍋，淋一點油。將鬆餅糊倒進熱鍋，用湯匙或鍋鏟把鬆餅糊整形成漂亮的小圓形。至少2-3分鐘後，再將鬆餅翻面。鬆餅熟了之後，從鍋中取出然後盛盤。把煎蛋、番茄與酪梨鋪在鬆餅上。撒上您最喜歡的香料與香草。

彩椒櫛瓜歐姆蛋

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

½杯黃彩椒與½杯紅彩椒，切小塊
½杯櫛瓜，刨絲
1大匙酪梨油
4個蛋
1瓣蒜，壓成蒜末
1大匙新鮮香菜葉，切碎

開中火加熱鍋子裡的油。放入切塊的彩椒、櫛瓜絲與蒜末，炒到所有食材變軟。把蛋打成蛋液後，倒入鍋內與蔬菜一起；煎5-7分鐘，同時斜抬起鍋子讓邊緣的蛋液流至底部。撒上香菜。

綠花椰菜蘑菇歐姆蛋

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

1大匙特級初榨橄欖油
¼杯綠花椰菜，切得非常細碎
½杯蘑菇，切碎
1大匙新鮮洋香菜
鹽和胡椒，調味用
4個全蛋

配料：

1個酪梨，切丁
1個新鮮番茄，切丁
1根蔥，切碎

在小的不沾平底鍋裡用大中火加熱2茶匙的油。加入蘆筍與切碎的蘑菇快炒2-3分鐘，或直到軟化。將蔬菜倒出來裝在碗裡，拌入洋香菜葉並調味。蛋中加入2大匙的水，用叉子打散。將剩下1茶匙油在鍋中以中火預熱。倒入一半的蛋液煎3分鐘，或是將熟的程度，用叉子從鍋緣將煎熟的蛋移至一旁，讓中間還沒熟的蛋液可以流動至鍋緣。在一半的歐姆蛋餅上鋪一半的蘆筍與蘑菇炒料，再把蛋捲對折。小心地從鍋中取出放至一旁。用剩下的蛋液重複剛才的步驟。搭配酪梨、番茄與蔥的混合配料享用。



酪梨烤蛋

(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天啟動窳窳第1和2階段)

1人份

1個大酪梨
2個蛋
鹽與現磨胡椒
少許辣醬

將酪梨切半去核。把蛋放進酪梨中間的挖空處。(去核之後的空洞)。以375度烤20-25分鐘。用鹽與胡椒調味。淋上辣醬調味。

藜麥早餐盅

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

3人份

1杯藜麥，乾的
1小顆黃洋蔥，切塊
1小顆紅薯，刨絲
½杯切塊櫛瓜或黃色夏南瓜
3個蛋
1個酪梨，切丁
1大匙酪梨油
鹽和胡椒
Mrs. Dash調味料
½茶匙大蒜

用爐火把1½杯的水煮沸以烹煮藜麥；放入藜麥之後轉至最小火，蓋上鍋蓋，燉煮15-20分鐘。等待藜麥煮熟的期間，將蔬菜切塊，把紅薯刨絲。煎鍋裡淋油，用中火加熱，然後放入蔬菜、調味料與¼杯的水，不時攪拌。藜麥與蔬菜煮熟後，在每個餐碗裡裝入¼杯的藜麥，再放上溫蔬菜。使用同一個煎鍋，再淋一點油，把蛋煎到您滿意的熟度。把蛋鋪在碗中的藜麥與蔬菜上。配以新鮮酪梨。

隨個人喜好可選用：1大匙的莎莎醬、Cholula辣醬或營養酵母

蔬菜歐姆蛋佐火雞肉培根

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速衝刺、長期持續維持、30天啟動窳窳第2階段)

1人份

2片火雞培根
2個蛋
2大匙青椒
2大匙洋蔥
2茶匙橄欖油
3朵蘑菇，切片

將蛋在碗裡打散。用油炒蔬菜，約5分鐘。將火轉小，倒入蛋液。煎至蛋的中心成型。將蛋皮鏟離鍋底，摺疊成歐姆蛋的形狀。盛盤後放上培根一同食用。



義式雞肉蔬菜烘蛋

(長期持續維持)

4人份

1茶匙酪梨油
3杯您喜歡的蔬菜，切塊
雞胸肉，切丁
8個蛋
2-3大匙帕瑪森起司，刨絲

將雞肉烤熟或煎熟。在碗裡打蛋，然後加入雞肉。在煎鍋中淋油，用中火加熱，然後放入蔬菜；煎至稍微軟化，約5分鐘。轉小火，再倒入蛋液與雞肉。蓋上鍋蓋轉小火，不攪拌，烹煮3-5分鐘或直至蛋熟。撒上帕瑪森起司。

義式蘆筍韭蔥烘蛋

(長期持續維持)

4人份

2杯蘆筍
1根韭蔥
2杯嫩菠菜
1茶匙特級初榨橄欖油
1/8茶匙黑胡椒
1茶匙鹽
6個蛋
1大匙酪梨油
4大匙帕瑪森起司

預熱烤箱，並將烤架固定在距離火源15公分的位置。在大碗裡打蛋；加入胡椒。稍微炒過之後，靜置於一旁備用。拿一個大的烤箱用煎鍋，用中火熱油。加入韭蔥拌炒1分鐘，偶爾攪拌。加入蘆筍拌炒3分鐘，或炒至將近全熟。加入菠菜，用鹽與胡椒調味。當菠菜完全變軟之後，把炒料平均鋪在鍋底，然後把炒蛋倒在上面，同時轉動煎鍋直到炒蛋完全蓋住蔬菜。當炒蛋的邊緣開始與鍋子邊緣分離時，即可關火。把煎鍋放在烤架下方直到烘蛋呈微焦色澤並完全熟透，約5分鐘。立刻將烘蛋裝盤，並配以帕瑪森起司。切片後即可食用。

水煮荷包蛋佐新鮮香菇醬

(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人份

2個紅蔥頭，切碎
4個蛋
4-6朵香菇
1杯新鮮菠菜
2大匙白醋
1大匙橄欖油
1/2茶匙醬油
1/2茶匙米醋
1/8茶匙鹽

在大而淺的平底鍋或煎鍋裡用大火把水燒開。加入醋。切除香菇蒂，只使用菌傘部分。另取小煎鍋裡倒入油、醬油、醋、鹽與胡椒攪拌均勻，用中火加熱。加入蔥頭與香菇，拌炒3-4分鐘。

小煎鍋炒香菇的同時，用湯匙以畫圓的方式攪拌大煎鍋中的醋水。慢慢地將蛋打入有漩渦的醋水中，繼續輕輕攪動讓水流動。用小火煮至蛋白凝固，約3-5分鐘。如果蛋黃還未定型，可以用湯匙舀水淋在上面直到熟度剛好為止。用漏勺從水裡將蛋取出，小心別讓蛋破開。瀝乾片刻後將其裝盤或放在菠菜上面。用湯匙把香菇炒料舀到荷包蛋上。

早餐雞蛋馬芬佐蘑菇紅椒

(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)

2人份

4個蛋
2根蔥，切碎
1杯蘑菇，切塊
1杯紅椒，切塊
鹽
Spike或Mrs. Dash調味料
1大匙水
新鮮洋香菜或羅勒，切碎

烤箱預熱至400度。清洗蘑菇。用煎鍋熱油，然後加入蘑菇與紅椒清炒5分鐘，直到蘑菇的水份完全蒸發並且呈現焦黃色。在碗裡打蛋，加入水和調味料。蔬菜煮熟並稍微放涼後，倒入蛋液輕輕攪拌混合均勻。加入蔥與新鮮洋香菜。稍微在馬芬烤模噴上烹飪食用油，用蛋液混料裝填至每個烤模中約3/4的高度。烤15分鐘，或直到馬芬膨脹，表面呈現微焦黃色。





焗烤椰瓜薯餅

(長期持續維持)

2人份

2個蛋
1杯椰瓜，刨絲
½杯白巧達起司，刨絲
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少許胡椒
2茶匙酪梨油

配料：

1顆酪梨，切丁
1顆新鮮番茄，切丁
1根蔥，切碎

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，翻面煎另一面也至金黃。

迷你彩椒紅薯烘蛋

(短期加速衝刺、短期均速衝刺、長期持續維持)

6人份

7個蛋
1杯冷凍豌豆
½杯日曬番茄乾
1大顆紅洋蔥，切碎
1大顆紅椒，切絲
2顆紅薯，切成約4公分的小塊
1瓣蒜，拍碎
1大匙酪梨油

用鐵鍋以中火熱油。加入洋蔥、紅椒、紅薯與大蒜。不斷拌炒，5分鐘。加入豌豆再炒3分鐘。把鍋子從瓦斯爐上拿開，靜置於一旁放涼。拌入半瀝乾的番茄與菲達起司。在6杯份的大馬芬烤模噴上烹飪食用油。打蛋，然後用鹽與胡椒調味。把蔬菜分裝進馬芬烤模杯中。倒入蛋液，均勻地覆蓋過蔬菜。烘烤20-25分鐘。冷卻10分鐘，再把烘蛋從馬芬烤模杯中取出。

西南風味香炒馬鈴薯豆腐菠菜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1大匙橄欖油
1大顆紅薯，切小塊或刨絲
1塊老豆腐，切塊
1杯嫩菠菜
1小顆黃洋蔥，切小塊
2茶匙辣椒粉
1茶匙奧勒岡葉調味粉
1茶匙孜然
½茶匙大蒜
½大匙鹽
½杯水

用煎鍋以中火熱油，放入紅薯、洋蔥、辣椒粉、奧勒岡葉調味粉、孜然、大蒜與鹽，不斷拌炒約3-5分鐘。加入豆腐，如果想與炒料混合在一起，可輕輕壓碎豆腐。加入½杯水，然後立刻蓋上鍋蓋。烹煮5分鐘。如果鍋子裡很乾，拌入約2大匙的水。將菠菜堆放在豆腐炒料上，蓋鍋蓋煮至菠菜變軟，約2分鐘。均勻攪拌，讓菠菜與豆腐跟紅薯混在一起。煮至大部分的水分收乾。

墨西哥早餐盅

(長期持續維持)

2人份

4個蛋
½杯浸泡過的黑豆，或罐裝黑豆
2大匙紅洋蔥，切碎
1顆熟成酪梨
½杯新鮮莎莎醬
2大匙新鮮香菜，切碎
½大匙韭菜，切碎
乾紅辣椒片（隨個人喜好）
2大匙切達起司，刨絲

在炒蛋時加入紅洋蔥、乾紅辣椒片與黑豆。盛入碗中，撒上起司、韭菜、香菜、酪梨片與莎莎醬。



沙拉

法羅麥溫沙拉佐紅薯芝麻菜

(長期持續維持)
2人份

1杯法羅麥
1杯蔬菜高湯
2大匙義大利香醋
1大匙特級初榨橄欖油
1顆中等大小的紅薯
酪梨油
¼杯清洗過的生核桃
4-5新鮮芝麻菜
2大匙帕瑪森起司刨絲
鹽和胡椒
2-3大匙沙拉醬 (分成2份)

預熱烤箱至425度。在鍋爐上備妥煮法羅麥的湯鍋；加入2杯水與1杯蔬菜高湯。煮到沸騰，蓋鍋蓋，轉小火再煨煮25-30分鐘。瀝乾多餘的水分。拿一個小碗，拌入義大利香醋與橄欖油，然後靜置於一旁備用。將紅薯切成薄片，淋上酪梨油，撒上鹽與胡椒。鋪在烤紙上，放入烤箱烤12-15分鐘。將芝麻菜分成兩盤，每盤各淋上½杯煮熟的法羅麥、溫熱的紅薯以及水洗過的核桃。撒上帕瑪森起司。每盤淋上1-1½大匙的沙拉醬，即可食用。

清新藜麥鮮蔬沙拉

(短期加速衝刺、短期均衡衝刺、長期持續維持)
4人份

1杯熟藜麥
2-3把大片羽衣甘藍葉，去梗並撕成方便入口的小塊
1小條櫛瓜或小黃瓜，切成小塊
1小顆黃彩椒，切成小塊
½杯冷凍豌豆，解凍
1杯小番茄，對半切開
2大匙紅洋蔥，切碎

沙拉醬：
1顆萊姆，現榨成汁
1顆檸檬，現榨成汁
2大匙橄欖油
1大匙新鮮香菜，切細或切碎。
少許海鹽與胡椒

一起放入容器中，搖晃混合均勻。

把藜麥用加溫之後，從鍋子裡拿出來；和羽衣甘藍以及紅洋蔥在大碗中攪拌混合，然後放入冰箱冷卻一小時或更久。把所有食材與沙拉醬混合在一起，攪拌均勻。即刻食用。搭配以新鮮的碎香菜。

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天啟動窳窳第1和2階段)
2人份

3大條胡蘿蔔
2根蔥
2大匙新鮮香菜，切碎
1大匙檸檬汁
¼茶匙鹽
少許辣椒

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。在沙拉上撒上胡椒，即可食用。

日式鮮蔬沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

2杯高麗菜，切絲
¼杯白玉蘿蔔，切片
¼杯紅皮蘿蔔，切片
¼杯黃瓜，切塊
¼杯豆芽
¼杯胡蘿蔔絲，斜切
½大匙芝麻籽
1大匙葵花籽，生的需水洗

沙拉醬：
½大匙紅酒醋
1大匙橄欖油
½大匙低鈉醬油或液體胺基酸
少許鹽與胡椒

把沙拉醬的材料放進玻璃罐或密封容器中，搖晃均勻。把所有蔬菜與籽類一起放進碗裡，淋上沙拉醬拌勻。



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杯大白菜
1顆新鮮的成熟酪梨
½杯豆芽
1根蔥
1根墨西哥辣椒，切塊
2大匙低鈉醬油或液體胺基酸
1大匙橄欖油
1茶匙蜂蜜
½茶匙黑芝麻油
¼茶匙薑末
¼茶匙辣椒粉
鹽和胡椒，調味用

把大白菜放入大碗中。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。切掉辣椒的蒂頭，縱向切開，挖掉辣椒籽再把辣椒切碎。把蔥花、辣椒與豆芽加入大白菜裡，攪拌混合。再拿一個碗，加入醬油、油、蜂蜜、辣椒粉、鹽與胡椒，攪拌至混合均勻。倒在大白菜上。加入酪梨片再稍微攪拌一下。

葡萄柚藜麥溫沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

3杯葡萄柚，含果汁（約3顆葡萄柚）
½杯紅洋蔥，切塊
4杯嫩菠菜
1杯乾藜麥
¼杯葵花籽
½茶匙白酒醋
2大匙橄欖油
¼茶匙胡椒

依包裝上的指示把藜麥煮熟之後，把鍋子從爐火上移開，蓋上鍋蓋悶5-10分鐘（所有水分應該都要被吸收乾）。同時，在大碗裡把菠菜與紅洋蔥混合在一起。把每顆葡萄柚的頂部與底部切開可以看見果肉。直立放置葡萄柚，用小削皮刀從上到下把果皮切下來，沿著果肉的弧度把所有白色的內皮刮除。拿一個碗，從中心把去皮的葡萄柚一瓣一瓣地剝下來去膜。把滴下來的果汁留在碗裡，然後把去膜的葡萄柚果肉放在一旁。第二顆葡萄柚也如法炮製。從第三顆葡萄柚取出約¼的果肉，然後將剩餘部分在碗裡擠成汁。用叉子把裡面的籽或果肉挑出來。

將2大匙的葡萄柚汁與橄欖油與醋一起放入密封的玻璃罐中，撒上一小撮鹽，搖晃均勻直到醬汁乳化。將約¼的醬汁加入菠菜與洋蔥混料，用胡椒調味並均勻攪拌。將菠菜混料分裝成四盤，每盤都鋪上¼份的藜麥與葡萄柚果肉，輕輕拌勻。撒上葵花籽。淋上剩下的醬汁，即可上桌。



黃瓜沙拉佐羅勒或蒔蘿

(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

3大條黃瓜，削成薄片
½紅洋蔥，切絲
1大匙新鮮羅勒或蒔蘿，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

將黃瓜與黃瓜放進同一個碗裡。把羅勒或蒔蘿與其他剩餘醬料混合，倒在黃瓜混料上，輕輕攪拌。蓋上蓋子使其冷卻。

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)
2人份

1½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
2大匙特級初榨橄欖油
¼茶匙鹽
¼-½杯義大利香醋油醬

拿一個小碗，拌入油、義大利香醋醬、鹽與胡椒，攪拌約1分鐘。在碗裡放入茴香與紫菊苣，與調好的義大利香醋醬汁一起攪拌。放在萵苣葉上，即可食用。

甜菜芝麻菜沙拉佐蔓越莓乾與菲達起司

(長期持續維持)
4人份

1罐甜菜罐頭，瀝乾切片（或可使用煮熟的新鮮甜菜）
8杯芝麻菜
¼杯無加糖蔓越莓，瀝乾
¼杯碎菲達起司
2大匙特級初榨橄欖油
2大匙義大利香醋
1茶匙羅漢果粉
¼茶匙鹽
¼茶匙胡椒

在小碗中放入蔓越莓並倒入¼的滾水。放至一旁。

沙拉醬：把油、醋、鹽與胡椒放進碗中，攪拌1分鐘。

拿出一個大碗，於芝麻菜拌上一半的沙拉醬，分裝進單人份的碗中。把甜菜切成小塊，將它們堆疊在芝麻菜上。把剩餘的醬汁淋在甜菜上。瀝乾蔓越莓並將其撒在每一碗沙拉上。



覆盆莓雞肉沙拉

(長期持續維持)
3人份

3塊雞胸肉，煮熟切塊
5杯蘿蔓生菜，切碎
1/3杯芹菜，切塊
1/2杯小番茄
1/4杯洋蔥，切塊

沙拉醬：
可手動或使用食物調理機攪拌均勻
1杯覆盆莓，壓碎
1大匙蜂蜜
1大匙紅酒醋
1杯原味希臘優格

把其他剩餘食材攪拌在一起，淋上醬汁即可食用。

陽光雞肉沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

2塊雞胸肉
1/2杯紅橘（或是您喜愛的柑橘類水果）
1顆奇異果
1根芹菜莖，切塊
1/2茶匙紅橘皮
2大匙橄欖油製美乃滋
2大匙腰果
4-6片生菜葉

在小碗裡面，把美乃滋、紅橘和橘皮混合均勻。加入火烤雞胸肉、奇異果與芹菜；攪拌至食材完全沾上醬汁。蓋起後冷藏2個小時。搭配生菜葉食用並撒上腰果。



摩洛哥番茄鷹嘴豆雞肉沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

4塊雞胸肉，煮熟切塊
1罐鷹嘴豆
1/2杯紅洋蔥，切片
2杯小番茄
3大匙檸檬汁
1大匙檸檬皮
1/3大匙孜然
1/2大匙紅甜椒粉
1大匙橄欖油
6杯芝麻菜

將鷹嘴豆洗淨瀝乾。把鷹嘴豆與油、香料、檸檬皮和洋蔥一起放入鍋中，開中火攪拌2-3分鐘，烹煮至食材發出嘶嘶聲響，散發出香味。把鍋子從爐火上移開，冷卻5-10分鐘。加入檸檬汁，將所有炒料放入大碗中，再加入一口大小的雞肉塊與番茄。攪拌混合均勻。鋪在芝麻菜上，即可食用。

中東風味沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯番茄，切塊
2大匙青蔥，切段
1杯黃瓜，切片
1/2杯蘿蔔，切片
1杯青椒，切塊
2杯鷹嘴豆，浸泡過或罐頭裝
1/4茶匙胡椒
1茶匙芥末粉
2大匙洋香菜，切碎
1大匙紅酒醋
2顆檸檬，榨汁
3/4杯橄欖油

把醋、橄欖油、芥末、大蒜、檸檬汁與胡椒混合在餐碗中。攪拌至混合均勻。加入鷹嘴豆、番茄、黃瓜、青椒、蘿蔔、蔥與洋香菜。攪拌均勻，冷藏2-4小時。在沙拉中加入檸檬汁，搭配新鮮的嫩菠菜食用。

塔布勒藜麥沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉，煮熟切片
1/2杯熟藜麥
1/4杯小黃瓜，切片
1/4杯中等的番茄，切塊
1/8杯檸檬汁
1/2茶匙橄欖油
2 1/2大匙洋香菜
1 1/2根薄荷，切碎

把藜麥裝入碗中。加入番茄、小黃瓜、洋香菜與薄荷，攪拌均勻。在玻璃罐中放入檸檬汁、油與胡椒，搖晃均勻。把調好的檸檬汁倒入藜麥混料中，攪拌均勻。搭配煮熟的雞胸肉片即可食用。

湯品、燉菜與辣醬



Lorraine奶奶豌豆湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1包 (450克) 乾燥去皮豌豆
1根帶肉火腿骨
1顆洋蔥，切塊
1杯切塊芹菜或胡蘿蔔或兩者混合
1茶匙鹽
1茶匙胡椒
½茶匙乾燥百里香
1片月桂葉
1公升有機雞高湯

用冷水將豌豆洗淨，放入荷蘭鍋中用水淹過它們，水平線要高出豌豆約5公分。煮沸2分鐘。關火，蓋上鍋蓋悶1-2小時。悶好之後，將鍋內的水分瀝乾，再把豌豆放回荷蘭鍋內。加入1公升的雞高湯與1公升的水。放入火腿骨並調味。煮至沸騰，然後小火煨煮約2分鐘。把火腿骨從湯裡拿出來。把骨頭上的肉剔下來切成小塊，再放入湯中。把骨頭丟掉。加入胡蘿蔔/芹菜，再用小火煨煮1小時，或是直到湯呈現出您喜歡的濃度。



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

5杯花椰菜
1顆中等大小的洋蔥，切片
1杯蘋果，去核並切塊
½大匙肉荳蔻粉
2大匙特級初榨橄欖油
4杯水
1瓣蒜，切片

以醬料鍋熱油。加入油蔥、大蒜與蘋果，煮至變軟。拌入剩餘的食材，拌炒2分鐘。加入4杯水，煮至沸騰。轉至小火，煨煮15-20分鐘，或直到花椰菜變軟。放涼10分鐘。用攪拌機把湯打至濃稠滑順狀，再倒回醬料鍋中。以鹽與胡椒調味。用洋香菜或檸檬皮做裝飾。

生薑胡蘿蔔南瓜湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯奶油南瓜，切塊
4根胡蘿蔔
1顆洋蔥，切塊
2杯蔬菜高湯
1瓣蒜，切碎
1顆蘋果，切塊
3大匙生薑
2根韭菜，切碎
2小匙特級初榨橄欖油
1罐椰奶
鹽，調味用

開中火，用大湯鍋熱油，將胡蘿蔔與洋蔥炒至變軟。加入大蒜、薑、南瓜與蘋果。清炒至散發香氣。加入高湯與鹽。轉成中小火；蓋鍋蓋煨煮，或直到蔬菜變軟。把湯鍋從爐火上移開，加入椰奶，攪拌均勻。倒入攪拌機或食物調理機中，打至濃稠滑順狀。以韭菜做裝飾。

高麗菜湯

(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)

3人份

4杯高麗菜，切開
¼杯洋蔥，切塊
1杯胡蘿蔔，切片
1杯四季豆，摘淨
1½杯番茄，瀝乾
4杯蔬菜高湯
½茶匙胡椒
3大匙大蒜
¼茶匙鹽
1茶匙義大利香料

將四季豆、洋蔥與胡蘿蔔一起調味，加入高湯以小火煨煮15分鐘。加入高麗菜與番茄，再煨煮5分鐘。蔬菜只略微變軟，色彩仍保持鮮豔。立即享用。

奶油南瓜白腎豆湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1杯白腎豆，如選用罐頭白腎豆則需瀝乾
1杯洋蔥，切塊
3杯奶油南瓜，切塊
1杯低鈉蔬菜高湯
1½茶匙黑胡椒
1茶匙蘋果醋
2½大匙孜然
1大匙特級初榨橄欖油
¼茶匙海鹽

將大鍋以中火熱油。放入洋蔥，烹炒3分鐘。加入南瓜、香料與鹽。不時拌炒，烹炒3分鐘。加入高湯煮至沸騰；轉小火煨煮至南瓜變軟，約15分鐘。拌入白腎豆與醋。用食物調理機或攪拌機打至濃稠滑順。加入鹽和胡椒調味。

綠花椰菜羽衣甘藍濃湯

4人份

(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把羽衣甘藍，去梗，將綠葉部分切碎
4杯綠花椰菜，粗略切塊
2根韭蔥，只需白色部分，切成1英寸段
5杯雞骨高湯
1罐椰奶
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙特級初榨橄欖油
½茶匙海鹽
½茶匙乾紅辣椒片

開中火，在湯鍋中加熱橄欖油。加入韭蔥與大蒜爆香，不時拌炒3–5分鐘，直到韭蔥軟化。拌入綠花椰菜、羽衣甘藍、鹽、乾紅辣椒片與高湯。煮至沸騰，然後轉小火。蓋上鍋蓋煨煮，不時攪拌，直到綠花椰菜軟化，約10分鐘。加入1杯椰奶煮至熟透，約1分鐘。稍微放涼。慢慢將湯倒入攪拌機中，以瞬間高速攪拌幾次，然後攪拌至完全均勻細膩，再倒回湯鍋中。淋上剩餘的椰奶即可上桌。

鄉村素燴辣味燉湯

(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

1顆中等大小的洋蔥，切塊
1小根茄子，去皮切塊
1根中等大小的櫛瓜，切塊
2大根胡蘿蔔，切塊
1根芹菜，切塊
4杯番茄，切塊
1根辣椒，切碎（隨個人喜好）
2茶匙普羅旺斯香料
1茶匙鹽
½茶匙黑胡椒

將所有食材加入慢燉鍋中，以小火模式燉煮4–6小時。如用一般鍋烹煮，以中大火煮至沸騰後，再以小火煨煮30分鐘。

Melanie私房非洲辣味胡蘿蔔湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

4–6人份

1顆黃洋蔥，切成大塊
7–8根胡蘿蔔，切成大塊
低鈉雞高湯
1瓣蒜
½茶匙鹽與胡椒
1茶匙卡宴辣椒粉
1大匙有機花生醬

把洋蔥、完整蒜瓣與胡蘿蔔放入大型深底湯鍋中；倒入高湯，直到大部分的蔬菜被高湯淹過。用中火煮至小滾。加入鹽、胡椒與卡宴辣椒粉。當蔬菜煮軟之後，將湯鍋從爐子上移開。把蔬菜湯舀入或倒入攪拌機或食物調理機中，加入1大匙的花生醬，打至濃稠滑順狀。倒入新的大醬料鍋或容器中。（使用小型攪拌機的話，可分幾次攪拌）。以漢麻籽做點綴。

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

½杯櫛瓜，切塊
½杯夏南瓜，切塊
⅔杯胡蘿蔔，切片
½杯四季豆，摘淨並切段
½杯洋蔥，切塊
1杯高麗菜，切塊
½杯新鮮番茄，切塊
4杯蔬菜高湯
1茶匙Mrs. Dash原味調味料
½茶匙鹽

放入所有食材，以小火煨煮20–25分鐘。蔬菜變軟，但色彩仍保持鮮豔。即刻食用。



白湯辣燉雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4-6人份

4塊去皮無骨雞胸肉
1罐白腎豆 (420克)，洗淨瀝乾
1罐青辣椒 (110克)，切碎
1顆洋蔥，切塊
4杯雞高湯
1瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙乾燥奧勒岡葉
1茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
1茶匙鹽
1茶匙黑胡椒
1大匙新鮮洋香菜，切碎

在湯鍋內放入雞肉與高湯，用小火煮到肉質變軟，約15分鐘。拿出一個盤子，用兩把叉子拆撕雞肉，再將其放回高湯裡。把油蔥、大蒜、豆、辣椒與所有香料和調味料加入鍋裡。小火煨煮約20分鐘，即可上桌。

什錦茄汁燉雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

4隻雞腿
1顆洋蔥，切塊
¼杯紅心辣椒綠橄欖
¼杯冷凍豌豆
1大顆紅薯，去皮切成小塊
1杯胡蘿蔔，切塊
½杯紅彩椒，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙紅甜椒粉
1罐義式番茄醬 (無添加糖)
少許鹽，調味用
1大匙橄欖油

在平底鍋加入橄欖油，以中火加熱。把鹽和紅甜椒粉塗抹在雞腿上，然後用平底鍋煎至金黃色。不要煎到全熟。瀝掉雞肉的油脂，加入橄欖和豌豆之外的其他蔬菜。倒入義式番茄醬。加入大蒜。小火煨煮約25分鐘。加入橄欖與豌豆，再煨煮5分鐘。

香嫩玉米餅火雞湯

(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塊火雞胸肉，去骨去皮
1條櫛瓜，切塊
1小顆洋蔥，切塊
3杯低鈉雞高湯
2大匙香菜，切碎
1顆萊姆，切成角狀
¾杯新鮮莎莎醬

把莎莎醬與高湯一起倒入醬料鍋中，煮至沸騰。拌入切成塊的火雞胸肉、洋蔥與櫛瓜，加熱煮熟。盛好湯之後搭配萊姆角，撒上香菜，即可上桌。



香辣摩洛哥鷹嘴豆與扁豆湯

(短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1杯扁豆 (乾的)
1杯鷹嘴豆，浸泡過或使用罐頭裝的
1大顆紅洋蔥，切塊
400克番茄 (義式)
3瓣蒜，壓碎
2.5公分新鮮生薑，磨成薑末
2茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
½茶匙番紅花香料
4杯蔬菜高湯
1大匙橄欖油

把番紅花加入¼杯的水中，靜置於一旁浸泡。在醬料鍋中以中火熱油。加入大蒜與洋蔥，清炒6-7分鐘。加入大蒜、薑末、香菜、孜然與辣椒粉，拌炒1分鐘。在鍋子裡加入紅花與浸泡用的水、番茄、高湯、扁豆與4杯水。蓋上鍋蓋後煮至沸騰。然後掀開鍋蓋，再小火煨煮30分鐘。加入鷹嘴豆，再多煮10分鐘。把鍋子從爐上移開，拌入香菜與洋香菜。

紅扁豆燉雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉，切小塊
½杯紅扁豆，煮熟
½杯洋蔥，切塊
¼杯芹菜，切塊
¼杯紅彩椒，切塊
1杯低鈉蔬菜高湯
1瓣蒜，切碎
¼茶匙乾燥奧勒岡葉
½大匙乾百里香
½大匙特級初榨橄欖油

在厚底湯鍋中用中火熱油，加入洋蔥、彩椒與芹菜，清炒2分鐘。加入大蒜與雞肉，翻炒5分鐘或直到雞肉完全熟透。拌入扁豆，再倒入蔬菜高湯淹過扁豆。煮至沸騰，然後轉小火煨煮40分鐘，或直到扁豆變軟。



義大利烤腸燉湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

5根義大利肉腸 (或可使用雞肉腸或火雞肉腸)
1顆洋蔥，切塊
4杯低鈉雞高湯
2杯鷹嘴豆
1罐切塊的番茄
1杯扁豆
2大匙番茄膏
2大匙羅勒
2大匙茴香粉
1大匙蒜瓣，切碎
1茶匙奧勒岡葉
2大匙酪梨油

把烤箱預熱至400度，在烤盤上塗抹一層薄薄的酪梨油。把肉腸放在烤盤上，烤40分鐘，直到腸衣稍微變硬並呈現金黃色。在烤肉腸的同時，用重型湯鍋加熱橄欖油，清炒洋蔥約5分鐘，直到洋蔥變軟，開始有點金黃色。加入奧勒岡葉、茴香與大蒜，再炒2-3分鐘。加入番茄塊與罐頭裡的湯汁、雞高湯、番茄膏、鷹嘴豆與扁豆。小火煨煮40-60分鐘，直到扁豆變軟，有微微破裂。把肉腸放涼之後，以縱向切成兩半，然後再切片。把肉腸放進湯裡。在烤盤中加入1杯水，把烤盤底部的焦渣煮成醬汁，再倒入湯裡。以小火煨煮30分鐘。拌入羅勒，再煮2分鐘。

辣味雞肉鮮蔬燴

(短期均速漸進、長期持續維持)

份量：6人份

4塊雞胸肉
1½杯綠色彩椒，切塊
½杯紅彩椒，切塊
½杯芹菜，切塊
½杯綠花椰菜，切塊
½杯胡蘿蔔，切塊
3大匙辣椒粉
¾杯番茄沙司 (無添加糖)
30毫升番茄膏 (無添加糖)
4杯紅腎豆
½茶匙特級初榨橄欖油

在大湯鍋倒入橄欖油，讓油鋪滿鍋底。開中火，加入彩椒、洋蔥、芹菜、胡蘿蔔、綠花椰菜以及雞肉塊。一直煮到雞肉外觀看似熟透 (內部可仍為粉紅色)。加入番茄沙司、番茄膏、紅腎豆以及辣椒粉。充分拌勻。蓋上鍋蓋，繼續烹煮30-40分鐘。嚐味道後，如有需要可以加更多辣椒粉。

紅豆大麥燉雞肉香腸 (壓力鍋版)

(短期均速漸進、長期持續維持)

3人份

230克雞肉香腸，切片
1杯紅腎豆
1杯去殼大麥
4½杯雞高湯
2片月桂葉
½茶匙蒜粉
1茶匙百里香
1杯水

將罐頭紅腎豆洗淨瀝乾 (或可使用新鮮紅腎豆，在烹煮前一晚浸泡於水中)。把所有食材放入大的慢燉鍋中，攪拌，蓋上鍋蓋，然後以小火燉煮8小時。

火雞黑豆湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

3片火雞培根，切塊
2杯黑豆
2杯胡蘿蔔，切塊
1杯紅薯，切塊
2罐低鈉雞高湯
1杯洋蔥，切碎
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙橄欖油
1大匙孜然籽
½茶匙胡椒
2片月桂葉

將黑豆洗淨瀝乾。在大的醬料鍋裡熱油，加入洋蔥、大蒜與培根，烹煮至洋蔥軟化、培根熟透。加入孜然與香菜，再烹煮30秒或直到散發香氣。加入胡蘿蔔、紅薯、月桂葉、高湯與黑豆。煮至沸騰，然後蓋上鍋蓋，轉小火煨煮1小時或直到黑豆與蔬菜都變軟。把月桂葉從湯裡撈出來。可以再煮一下，然後把湯倒入食物調理機或攪拌機中，打至濃稠滑順。用黑胡椒調味。

牛肉辣味燉湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

450克牛絞肉
1大顆甜洋蔥，切塊
1大匙孜然粉
4大匙辣椒粉
2大片番茄，切丁
2杯有機低鈉牛高湯
3罐有機腎豆，洗淨瀝乾

把野牛絞肉、洋蔥、孜然粉與辣椒粉一起放入一個大湯鍋中，將絞肉煎至金黃色。加入番茄、雞高湯以及有機腎豆。煮至沸騰。蓋上鍋蓋，留一點縫隙讓蒸汽流通。轉至最小火，繼續悶煮約2個小時。

燉雞翅湯

(長期持續維持)
4人份

2塊雞胸肉，煮熟（撕成條狀，放回大碗裡的雞湯中）
1小瓶Frank辣椒醬
1顆洋蔥，切塊
1根芹菜，切塊
450克紅扁豆，預先煮熟
¼杯藍起司碎屑

把煮熟的雞肉撕成條狀，再放回大碗裡的雞湯中。在湯鍋裡加一點雞高湯烹煮洋蔥，直到變軟。把雞肉與高湯放回鍋裡；加入煮熟的扁豆與一瓶Frank辣椒醬。湯汁開始變濃稠後，如果想要維持喜歡的「湯汁」濃度，可以加入更多的水。上桌前20分鐘再加入切塊的芹菜。盛盤後，撒上一點藍起司碎屑。

雞湯冬粉

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

3塊雞胸肉
3根芹菜，切塊
2杯胡蘿蔔，切絲
1杯洋蔥，切塊
56克綠豆冬粉
2瓣蒜，壓成蒜末
½杯檸檬汁
¼茶匙胡椒
4茶匙新鮮百里香
110克新鮮洋香菜
60毫升冷水
4½杯雞高湯

把雞肉、水、胡蘿蔔、芹菜、洋蔥、大蒜與百里香放在大湯鍋裡，煮至沸騰。轉小火，繼續煨煮20–25分鐘。取出雞肉，將其切開或撕開。以鹽與胡椒調味湯汁，加入冬粉與撕好的雞肉。將湯汁煮滾；轉小火，直到麵煮熟。加入檸檬汁與洋香菜，即可食用。

濃郁辣牛肉雜燴

(長期持續維持)
9人份

680克牛肩胛肉，切除不要的部分
280克罐頭番茄塊加青辣椒
1罐腎豆，洗淨瀝乾
2顆中等大小的青椒，切塊
2大顆洋蔥，切塊
60毫升低鈉番茄汁
1大匙墨西哥煙燻辣椒粉
1茶匙奧勒岡葉
1茶匙孜然
1大匙酸奶油，隨個人喜好搭配食用

把牛肉切成4公分大小的肉塊 將所有材料放入容量5.5公升的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋以小火煨煮9–10個小時，或大火4.5–5個小時。

燉牛肉

(短期加速、短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

700克燉牛肉用的瘦肉
1½杯牛高湯
¾大匙黑胡椒
1大匙月桂葉，切碎
1大匙百里香
1大匙迷迭香
½大匙洋香菜
¾杯料理用紅酒
1大匙番茄膏
2大匙特級初榨橄欖油
3瓣蒜，壓成蒜末
1大顆洋蔥，切塊
2–3杯您喜愛的燉蔬菜（建議使用胡蘿蔔與彩椒）

在大鍋裡熱油；加入牛肉煎至金黃色。取出牛肉，保留湯汁。加入洋蔥與大蒜到牛肉湯汁裡，拌炒直到洋蔥顏色變深。加入番茄膏，攪拌1分鐘。倒入高湯煮滾，將牛肉放回鍋中。加入百里香、珍珠洋蔥、番茄泥、迷迭香、肉桂葉與蔬菜。燉煮一個小時讓蔬菜變軟。取出月桂葉，加入鹽與胡椒。

法式大骨洋蔥湯

(長期持續維持)
4人份

1杯羽衣甘藍，從根莖上剝下來，切碎
4顆黃洋蔥，切碎
4杯低鈉大骨高湯
1個雞湯塊
2大匙Bragg®胺基酸醬油
3瓣蒜，壓成蒜末
2大枝新鮮迷迭香，切碎
2大枝新鮮百里香，切碎
1片月桂葉
2茶匙羅漢果粉
2大匙無水奶油
¼杯葛瑞爾起司，磨碎（可使用豪達或瑞士起司）
海鹽與胡椒

在大鍋中用中火加熱奶油。加入洋蔥清炒10分鐘，或直到洋蔥開始變軟。撒上羅漢果粉，拌煮20分鐘，直到洋蔥呈現金黃色並完全焦糖化。把3瓣蒜磨成的蒜泥、百里香與迷迭香加入鍋中，拌煮約1分鐘，直到散發香氣。在鍋中倒入蔬菜高湯、胺基酸醬油與月桂葉，將所有食材煮至沸騰。轉小火，繼續煨煮5–10分鐘。拌入羽衣甘藍，烹煮至變色變軟。用鹽與胡椒調味，煮好之後把月桂葉取出。以碗盛裝，撒上起司。



黑豆辣牛肉雜燴佐香菜菜姆酪梨莎莎醬

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

450克含95%瘦肉的牛肉
2大匙無加鹽番茄膏
1½大匙安丘辣椒粉
1½大匙辣椒粉
1根辣椒，切碎
1茶匙香菜，切碎
2個白洋蔥，切塊
2個中等大小的番茄，切塊
2個酪梨
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1罐黑豆，不要瀝乾
2杯低鈉牛高湯
½杯菜姆汁
1大匙特級初榨橄欖油

洗淨瀝乾其中一罐黑豆。用鹽與胡椒調味。在瀝乾的同時，使用食物調理機，將第二罐沒有瀝乾的黑豆、番茄以及辣椒打至濃稠滑順狀。約2分鐘，直到攪拌均勻。在厚底湯鍋中加熱1-2茶匙的橄欖油，將牛肉煎至金黃色，再拆成小塊狀。拿出牛肉，靜置於一旁。將剩下的油與一半的洋蔥（約1杯）加入煎鍋中。把火轉小，將洋蔥炒至變軟，但不要呈金黃色。加入兩種辣椒。加入高湯，煎至金黃色的牛肉、黑豆泥、瀝乾的黑豆與番茄膏，小火煨煮30分鐘。

在煨煮辣醬的同時，把酪梨切開，用湯匙挖果肉放進塑膠碗中，加入¼杯菜姆汁。把剩下的洋蔥（約1杯）與一半的香菜（½茶匙）加入酪梨/菜姆汁混料裡。上桌前，拌入另外½茶匙的香菜與¼杯的菜姆汁，再烹煮5分鐘。搭配以酪梨莎莎醬，趁熱享用。

義式炆海鮮湯 (燉海鮮)

(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罐切塊的番茄（800克）
1杯低脂魚高湯或雞高湯
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大匙切碎的新鮮羅勒（或½茶匙乾燥羅勒）
½茶匙乾紅辣椒片
½杯切碎的新鮮平葉洋香菜
½顆球莖茴香，切碎

可依個人喜好加入或使用替代品的食材包括：蛤蜊、干貝、酸豆等等

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¼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。

烤箱燉魚

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

4人份的鱈魚排 (或是您喜歡的白肉魚)
5根胡蘿蔔，切塊
3小條紅薯，切塊
2大匙檸檬汁
2茶匙乾燥羅勒或是1大把新鮮羅勒，切碎
鹽和胡椒，調味用

將烤箱預熱至375度，在9x13的烤盤噴上烹飪食用油。把魚肉放在烤盤上，淋上檸檬汁。在魚排旁邊放上胡蘿蔔、紅薯與洋蔥，再用鹽、胡椒與羅勒調味。蓋上鋁箔紙，烘烤1個小時。

泰式椰汁鮮蝦湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

12尾蝦
60毫升菜姆汁
1杯椰奶
½杯蔥花
1杯蘑菇，切片
1杯甜豌豆
1杯紅彩椒，切塊
1大匙辣椒醬
1大匙薑
3大匙魚露
4杯雞高湯

在大湯鍋中倒入雞高湯、魚露與辣椒醬，煮至沸騰。加入椰奶、蘑菇、彩椒與甜豌豆；轉小火，煨煮2分鐘。加入蝦，繼續煨煮約2-3分鐘直至蝦肉熟透。撒上蔥花。



牛肉料理

墨西哥牛肉生菜夾餅

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

110–170克含95%瘦肉的牛絞肉
2–3片蘿蔓生菜葉
1大匙蔥，切碎
¼杯紅彩椒，切塊
¼杯洋蔥，切塊
1瓣蒜，切碎
½杯新鮮莎莎醬
1大匙辣椒粉
¼大匙伍斯特醬
1茶匙特級初榨橄欖油
¼中等大小的酪梨，切片

在不沾鍋中，以中火熱油。加入絞肉，煎至金黃色。加入洋蔥、大蒜與彩椒。用伍斯特醬、辣椒粉、鹽與胡椒調味。拌炒5分鐘。加入莎莎醬，攪拌均勻再關火。以湯匙舀炒料，用生菜葉捲起來。撒上蔥花，鋪上酪梨，即可食用。

牛肉蔬菜烤肉串

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1茶匙乾燥羅勒
1茶匙大蒜粉；或1–2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙乾燥百里香
450克沙朗牛排
1大匙特級初榨橄欖油
¼顆中等大小的紅洋蔥，切塊
230克蘑菇，切除蒂頭
1顆綠彩椒，切成5公分大小的片狀
1顆紅彩椒，切成5公分大小的片狀

用羅勒、大蒜粉與百里香醃肉，醃30分鐘。加熱烤爐，以交替的方式將蔬菜與肉串起來。刷上橄欖油。燒烤6–8分鐘。



希臘肉丸

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

450克含95%瘦肉的牛絞肉
1個蛋
30克希臘風味香料
4茶匙紅酒醋
1茶匙奧勒岡葉
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙酪梨油
¼茶匙胡椒
¼茶匙鹽

把烤箱預熱至400度。將所有材料放在碗中，用手混合。在9x13的烤盤塗上少許油。將肉捏成30克重的肉丸，放在烤盤上。烘烤20分鐘。直到肉汁溢出。將肉丸翻面，再烘烤10分鐘。再翻面一次，烘烤5–10分鐘。烘烤到肉丸顏色變深且全熟。

墨西哥茄子千層麵

(長期持續維持)
8人份

450克含95%瘦肉的牛絞肉（可用雞絞肉或火雞絞肉替代）
1根茄子，去皮切薄片
230克瑞可達起司
¼杯蛋液
200克罐頭番茄
2大匙番茄膏
½杯辣椒，切碎
1大匙辣椒粉
2½杯巧達起司
1罐黑豆，洗淨瀝乾

拿一個小碗，放入瑞可達起司與蛋液，攪拌均勻。把牛絞肉放進大煎鍋中，以中火烹煮，把絞肉拌炒開直至熟透。加入番茄、番茄膏、辣椒、辣椒粉與黑豆，拌炒均勻。不蓋鍋蓋，不時拌炒，炒10分鐘。在9x13的平底鍋噴上食用噴霧油，然後將茄子鋪滿鍋底的一半。把一半的炒料鋪在茄子上，再鋪上一半的瑞可達起司混料，然後鋪上一半的巧達起司。重複做。蓋上錫箔紙，用350度烤25分鐘。掀開錫箔紙，再多烤5分鐘，或直到起司融化。從烤箱中取出，靜置10分鐘，即可上桌。

希臘夾心牛排捲

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

680克側腹牛排
1茶匙奧勒岡葉
12杯水
2½牛高湯
½杯紅洋蔥，切塊
½杯醃漬希臘金椒
¼大匙鹽
¼茶匙大蒜粉
10杯冷凍菠菜
1大匙酪梨油
耐用廚房烹飪繩

把菠菜、洋蔥、希臘金椒、大蒜粉與鹽放在碗裡，靜置於一旁。從牛排厚度的中間點以平切方式剖開，但不要完全切斷。將牛排放於兩層強力保鮮膜的中間。用肉錘將牛排拍打成均勻的厚度。把牛排攤開，在牛排上撒上菠菜混料，留下1.5公分的邊緣。從較短的一邊將牛排捲起。以烹飪繩細綁固定，間隔約5公分。開中大火，在大的荷蘭鍋內熱油。放入牛排，讓每一邊都煎至金黃色。加入高湯、水與奧勒岡葉，煮至沸騰。蓋上鍋蓋，將火調小，煨煮90分鐘或變軟，期間將肉翻轉一次。如有需要可以加更多水。將繩子解開，把牛排捲切成片。盛盤後淋上鍋中剩餘湯汁。

亞洲風味薑汁牛肉丸

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
3-4人份

450克含95%瘦牛絞肉
2-3根蔥，切成蔥花（將蔥白切碎放於一旁備用）
1大匙新鮮生薑，切塊並磨成薑末
鹽和胡椒
2大匙低鈉醬油或Bragg®胺基酸醬油
1½大匙Sriracha香甜辣椒醬
2大匙橄欖油美乃滋
1茶匙韓國辣椒粉
1個蛋

預熱烤箱至425度。把美乃滋、1大匙醬油、1大匙Sriracha香甜辣椒醬以及½茶匙辣椒粉放入一個小碗中；攪拌均勻之後靜置於一旁備用。拿一個中碗，放入新鮮牛絞肉與雞蛋、細碎蔥白、薑末、鹽、胡椒、½茶匙辣椒粉、1大匙醬油以及½大匙Sriracha香甜辣椒醬，攪拌均勻。把拌勻的絞肉捏成肉丸，放在鋪好鋁箔紙的烤盤上，依肉丸的大小，烘烤15-20分鐘。（可以利用烤盤的另一半空間，烘烤綜合蔬菜，包括綠花椰菜、四季豆、紅彩椒與洋蔥，或是任何您喜愛的蔬菜。）在盤子上盛好煮熟的藜麥、花椰菜米或是糙米/印度香米，放上肉丸再搭配烤熟的綜合蔬菜一起食用。把薑汁淋在肉丸上。



嫩烤沙朗牛排

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯新鮮莎莎醬
60毫升萊姆汁
¼杯水
2大匙特級初榨橄欖油
1茶匙孜然
4片沙朗牛排，切除含油脂部分（牛排份量170-230克）

將莎莎醬、萊姆汁、水、油與孜然塗抹在烤盤上。放入牛排，兩面均勻沾抹醃料。上覆鋁箔紙，讓牛肉醃漬6小時或隔夜。用中大火預熱烤架，牛排一面烤6分鐘，另一面烤4分鐘。在盤子上盛好煮熟的藜麥、花椰菜米，放上肉排再搭配烤熟的綜合蔬菜一起食用。

彩椒牛柳

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

140克丁骨牛排瘦肉，切成條狀
黃彩椒與紅彩椒各½個，切塊
½杯洋蔥，切塊
1大匙低鈉醬油或胺基酸醬油
1大匙橄欖油

用醬油醃漬牛肉條30分鐘。用煎鍋加熱1大匙的橄欖油。將牛肉條放至鍋中，煎到牛肉不帶粉紅色。加入洋蔥與彩椒，煮到變軟即可上桌。

炙烤辣味側腹牛排

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

½茶匙卡宴辣椒
½茶匙百里香
½茶匙肉桂
450克側腹牛排
½茶匙大蒜粉
1大匙孜然
½茶匙鹽

預熱烤箱，在燒烤盤噴上食用噴霧油。把牛排以外的所有材料放入碗中，攪拌均勻。把混料塗抹在牛排上。每一面燒烤6-7分鐘，或直到烤熟。先讓牛排靜置5分鐘，再逆紋斜切成厚長條狀。



釀彩椒（慢燉鍋版）

（短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持）

8人份

900克瘦牛絞肉
4個綠彩椒
1個洋蔥
4瓣蒜
250克綠花椰菜
170克番茄膏
1大匙奧勒岡葉
1大匙羅勒
4朵波特菇
鹽和胡椒，調味用

把彩椒的上部切除，挖空裡面的籽。把彩椒放入慢燉鍋裡，將其立穩擺放。將洋蔥、大蒜、蘑菇與綠花椰菜放入食物調理機裡。把牛肉、處理好的蔬菜、調味料與番茄膏混合均勻。把餡料填入彩椒中。加水，蓋上鍋蓋，開小火烹煮8-10小時。

芥末牛肉生菜捲

（短期均速漸進、長期持續維持）

1人份

110克牛腰肉，炙燒後切成條狀
½杯糙米，蒸熟
2杯小蕃茄
1大匙特級初榨橄欖油
½大匙日式芥末醬
4片蘿蔓生菜葉

將牛肉炙燒成您喜愛的熟度。將牛肉條、新鮮番茄與蒸過的糙米放入小碗中，加入日式芥末醬與油，攪拌混合。平均分配到每一片生菜葉上。把生菜葉捲起來，用牙籤固定。

肉丸櫛瓜義大利麵

（短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持）

4人份

450克牛絞肉，含95%瘦肉
3條櫛瓜，切成螺旋絲狀
110-170克無加鹽番茄膏（或低糖義大利麵醬）
¼個洋蔥，切塊
⅓大匙紅甜椒粉
3瓣蒜，拍碎

把牛肉和洋蔥、大蒜、紅甜椒粉、鹽以及胡椒攪拌均勻，然後捏成12顆肉丸。將肉丸放在預熱好的炙燒盤上，烤7分鐘，偶爾翻動直到肉丸呈現金黃色並且熟透。同時，將櫛瓜削成螺旋絲狀，加上1大匙橄欖油以中火烹煮5-10分鐘或直到變軟。將肉丸放入櫛瓜義大利麵中，淋上番茄醬汁。

焗烤起司牛肉

（長期持續維持）

4人份

450克含95%瘦肉的牛絞肉
110克巧達起司，刨絲
5顆蛋黃
¼杯紅彩椒，切塊
¼杯綠花椰菜，切塊
1茶匙鹽
½茶匙胡椒

預熱烤箱至350度。在8x11的烤盤底部塗一層奶油或耐高溫油。在碗裡混合所有食材，再將其均勻地壓進烤盤中。準備一些可以撒在上面的起司。烘烤20-25分鐘，然後撒上起司，靜置5分鐘之後享用。

慢燉牛肉

（短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持）

8人份

1.3公斤牛肩胛肉，清理修整
⅓茶匙白酒醋
4杯水
3個牛肉高湯塊
1大匙鹽
¼茶匙胡椒
2大匙橄欖油
½杯洋蔥，切塊

在大鍋子中熱油，放入牛肉，把每一面都煎至焦黃色。把煎好的牛肉放進慢燉鍋，或是有蓋子的大鍋裡面。在牛肉鍋中加入洋蔥、胡椒與鹽。把水與醋攪拌均勻；淋在牛肉上。放入高湯塊。以小火燉煮8-10個小時，或大火4-6個小時。



家禽與豬肉料理



墨西哥火雞肉捲餅沙拉

(長期持續維持)
4人份

450克火雞胸絞肉 (也可用牛絞肉)
1大匙自製墨西哥捲餅調味料
4杯菠菜, 切碎
2杯蘿蔓生菜, 切碎
1大顆番茄, 切丁
1顆中等大小的洋蔥, 切塊
1罐黑豆, 洗淨瀝乾
原味希臘優格
1顆新鮮酪梨, 切塊
新鮮莎莎醬

在鍋裡烹煮絞肉與黑豆, 加入1大匙的自製墨西哥捲餅調味料; 煮熟收乾湯汁。把綠色沙拉菜放在盤子上。鋪上煮熟的絞肉、番茄、洋蔥、酪梨、莎莎醬以及1大匙的原味希臘優格。

簡易義式帕瑪森起司烤雞排

(長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉
2大匙帕瑪森起司
2大匙有機義式沙拉醬 (或自己製作醬汁)
½大匙新鮮洋香菜

把雞肉放在已塗好油的烤盤上, 淋上沙拉醬。撒上帕瑪森起司與鹽, 喜歡的話, 也可以用起司鋪滿雞肉。不要蓋住, 以375度烘烤20到25分鐘, 或直到雞肉汁變得清澈無雜質。



墨西哥烤雞釀彩椒

也很適合使用火雞絞肉、豬肉、牛肉或豆腐。
(長期持續維持)
2人份

預熱烤箱至425度。

新鮮莎莎醬：

1-3顆小番茄, 切塊
1大匙紅洋蔥, 切碎
1小把香菜, 粗略切碎
1小顆菜姆, 現榨成汁
少許鹽和胡椒
混合並靜置於一旁備用。

彩椒：

2大顆彩椒
2塊雞胸肉, 切丁
1杯熟藜麥
½顆中等大小的黃洋蔥, 切小塊並切碎
1-2大匙墨西哥煙燻辣椒粉
1茶匙蒜粉或1瓣蒜切碎
酪梨油
低鈉蔬菜或雞高湯
¼杯起司絲, 或以非乳製起司替代 (巧達、傑克、或其他風味)
少許鹽與胡椒

在烤盤內鋪好錫箔紙。用水果刀把彩椒對半切開, 去核以及切除蒂頭的同時, 也要保持外觀的完整性。為彩椒塗上少許酪梨油, 把它們放在鋪好錫箔紙的烤盤上。把烤盤連同彩椒一起放入烤箱中烤3-4分鐘, 翻面再烤3分鐘。從烤箱中取出烤盤, 靜置於一旁。

用各一半的墨西哥煙燻辣椒粉以及大蒜粉, 還有少許鹽與胡椒為雞肉調味。開大火加熱煎鍋, 加入一點酪梨油、4大匙的低鈉蔬菜高湯以及雞丁。在雞肉快要熟的時候, 加入洋蔥。等洋蔥變軟, 加入1杯熟藜麥與剩下的墨西哥煙燻辣椒粉以及大蒜粉。拌炒一番, 讓食材混合均勻。

把雞肉與藜麥炒料用湯匙舀進彩椒中, 用叉子將填料壓實, 四份彩椒皆是如此。把起司撒在彩椒上, 再將它們放回烤箱中, 直到起司融化, 最多烤3-5分鐘。彩椒裝盤後, 淋上莎莎醬, 或是放在旁邊蘸取。

萊里奇義式釀雞肉

(長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉
1大匙蔥，切碎
1片火腿
1杯蘑菇
1根蔥/青蔥
14克酸奶油
30克莫札瑞拉起司
½茶匙紅甜椒粉
½大匙紅椒
2大匙特級初榨橄欖油
牙籤

將雞肉拍乾，從長邊剖開雞肉，但不要剖到底，只需剖出一個可以做成口袋的切口即可。把火腿與起司塞入口袋中。以鹽與胡椒調味。把切口對內，將雞肉捲起。插上牙籤固定。在每一條雞肉捲撒上大量的紅甜椒粉。以厚底平底鍋加熱橄欖油，將雞肉捲煎至金黃色。用漏勺將雞肉從鍋裡撈出，放入烤皿中。用剩下的橄欖油，以中火清炒蘑菇與青蔥，約5分鐘。加入酸奶油，攪拌均勻。把酸奶油蘑菇炒料倒在雞肉上。用鋁箔紙密封，以350度烤55分鐘，或烤至全熟。

生菜雞肉捲

(長期持續維持)
4人份

450克雞絞肉
8根蔥，蔥白與蔥綠部分都要切碎
1罐荸薺（230克），洗淨瀝乾後切碎
1顆紅彩椒，切碎
¼杯Bragg®胺基酸醬油
2½大匙無麩質海鮮醬（通常在亞洲店或國際超市有售）
1大匙新鮮薑末
1大匙水
2大匙芝麻油
1大顆波士頓萵苣或奶油萵苣，洗淨、泡水、再一片片分開晾乾

用平底鍋將雞肉煎至金黃色，同時把黏在一起的肉塊分開。把雞肉倒入濾盆中，把油瀝乾。再將雞肉放回平底鍋中，稍微冷卻。用煎匙把雞肉拆分成小塊。拌入蔥、荸薺、紅椒、液體胺基酸、海鮮醬、薑、水和芝麻油。用湯匙將雞肉炒料舀在生菜葉上，即可享用。

可隨個人喜好，在雞肉炒料底下鋪上藜麥。



百里香胡椒煎雞

(短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

110克雞胸肉
1杯嫩菠菜
¼杯白腎豆，洗淨瀝乾
½蔬菜高湯
3瓣蒜，壓成蒜末
1杯白洋蔥，切塊
⅛茶匙黑胡椒
1½大匙鹽
¼杯乾白葡萄酒
½茶匙乾百里香
1大匙酪梨油

將雞肉用百里香與胡椒調味。將½大匙的酪梨油倒入12吋的不沾鍋內，塗滿鍋底，以中火將雞肉煎至金黃色，翻面一次，約6分鐘。將雞肉取出，靜置於一旁。用不沾鍋中剩餘的油稍微拌炒洋蔥，6分鐘或直到洋蔥變軟。加入大蒜，烹煮30秒。倒入高湯以及酒，以大火煮滾。轉至小火，將雞肉放回鍋中。蓋上鍋蓋煨煮5分鐘。拌入豆子與菠菜。打開鍋蓋繼續煨煮，稍微攪拌5分鐘或煮到雞肉完全熟透。

鮮肉薄片比薩

(長期持續維持)
6人份

1包火雞肉香腸
450克火雞胸絞肉
1罐比薩醬（含糖量低於5公克）
4-5杯您喜愛的蔬菜：(例如，綠花椰菜、蘑菇、椒類、洋蔥、菠菜、橄欖、櫛瓜等)
莫札瑞拉起司絲

在碗中，均勻攪拌火雞香腸與火雞胸絞肉。均勻平鋪在稍微噴有食用油的烤盤上。以350度烤15分鐘。瀝掉烤盤上的湯汁。均勻塗抹比薩醬，再加入蔬菜與起司。以400度烤至起司融化，邊緣稍微呈現焦黃色。

水牛城辣味雞肉捲

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉
¼杯水牛城辣醬/調味料
蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉

以350度烘烤雞肉，直到肉汁變得清澈，約20分鐘。冷卻後，將雞肉撕成條狀，拌入水牛城辣醬/調味料。用鹽和胡椒調味。以蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉捲起食用。

簡易亞洲風雞肉生菜捲

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

2塊雞胸肉
6–8大片蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉
3–4杯綠花椰菜沙拉
1茶匙芝麻油
½大匙酪梨油
1大匙低鈉醬油或胺基酸醬油
新鮮羅勒或香菜，依個人喜好選用
芝麻籽或杏仁片，裝飾用

火烤雞肉，再切片或切塊，靜置於一旁備用。把油都倒入大平底鍋中，用中火清炒綠花椰菜沙拉，加入醬油。將切好的雞肉與炒過的蔬菜放入碗中。隨個人喜好加入新鮮羅勒或香菜。把餡料舀到生菜船上，撒上芝麻籽或杏仁片，即可享用。

羅勒紙包雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

1塊雞胸肉，對半切
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
2大匙新鮮洋香菜
1大匙檸檬皮
1½茶匙乾燥羅勒葉
1大匙黑胡椒
¼茶匙鹽

將烤箱預熱至450度，或加溫至中高溫。將一片雞肉放在一張鋁箔紙的邊側中央部位。在雞肉撒上洋香菜、檸檬皮與乾燥羅勒葉。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。

義大利香醋雞腿排

(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

4片去骨雞腿肉
1杯蘑菇，切片
½顆紅洋蔥，切片
¼杯蔬菜高湯或雞高湯
1瓣蒜，壓成蒜末
2大匙義大利香醋
⅓茶匙百里香
少許鹽
½茶匙黑胡椒
1大匙椰子油
1片月桂葉

將雞肉用鹽與胡椒調味。用厚底煎鍋熱油，加入大蒜與雞肉，以中火煎至一面呈現金黃色，約3–5分鐘。把火轉小，加入高湯、蘑菇與洋蔥。把雞肉翻面，重新分配蘑菇與洋蔥的位置，讓他們可以均勻熟透。加入義大利香醋、高湯與百里香。蓋緊鍋蓋，依雞腿的大小，用中火煮5–10分鐘。

瑞士起司火雞蘑菇漢堡

(長期持續維持)
4人份

450克火雞絞肉
1杯蘑菇，切片
½杯洋蔥，切塊
⅓茶匙乾紅辣椒片
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙羅勒
½茶匙鹽
⅓茶匙胡椒粉
¼杯瑞士起司，刨絲

把蘑菇與洋蔥以外的所有食材均勻混合；捏成漢堡排的形狀。用中火預熱平底煎鍋；稍微拌炒蘑菇與洋蔥。把蔬菜擺放在煎鍋的邊緣，再把漢堡排放在中間。用中火煎7分鐘。翻面再煎5分鐘，直到呈現金黃色，中間不再是粉色。把蘑菇與洋蔥鋪在漢堡排上，即可食用。

扁豆煨香雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

3塊去骨無皮雞胸肉，切成四等分
2杯韭蔥，切碎
2杯紅薯，切丁
1¼杯番茄，去皮切塊
½杯番茄膏
½杯烹飪用白葡萄酒
1茶匙肉桂粉
3杯低鈉雞高湯
1½杯扁豆
1大匙普羅旺斯香料
1大匙酪梨油

預熱烤箱至400度。在大平底鍋噴上一層防粘噴霧油。放入韭蔥、紅薯以及普羅旺斯香料，拌炒5分鐘。拌入蕃茄、酒、番茄膏、肉桂粉、扁豆與高湯。小火煨煮片刻。在13x9大小的深烤皿塗抹一層薄薄的酪梨油，放上雞胸肉塊。倒入炒料，完全蓋住雞肉。蓋上蓋子，烤1個小時或直至雞肉烤熟、扁豆變軟。

義大利香醋雞佐藜麥鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉
½杯紅彩椒，切絲
½杯洋蔥，切塊
½杯櫛瓜，切塊
½杯熟藜麥
1大匙橄欖油
½大匙義大利香醋

把雞肉切成一口大小。把蔬菜切塊。依照包裝說明煮熟藜麥。在炒鍋加入橄欖油與香醋，把雞肉完全炒熟。確保雞肉有熟透。拿另一個平底鍋，用剩下的油清炒蔬菜。鋪好藜麥與蔬菜，再放上雞肉。



摩洛哥橄欖雞肉塔吉鍋

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

4塊雞胸肉

1杯豌豆

1罐無加鹽番茄丁

1罐鷹嘴豆

1杯洋蔥，切塊

2-3大匙卡拉馬塔黑橄欖

1大匙特級初榨橄欖油

½杯低鈉蔬菜高湯

½茶匙肉桂

2大匙新鮮薑末

1½大匙孜然粉

取一個大的煎鍋，以中大火加熱橄欖油。加入洋蔥、薑末、孜然粉與肉桂。拌煮約5分鐘。加入番茄、雞高湯、豌豆與橄欖；燉煮7分鐘。加入鷹嘴豆；煮5分鐘或直至雞肉煮熟。

鄉村風味烤肋排

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

2½根肋排(去除不要的部分；有450克的肋排肉的分量。)

30毫升煙燻醬汁

¼大匙卡宴辣椒

2大匙伍斯特醬

¼大匙鹽

¼大匙蒜粉

1杯水

預熱烤箱至225度。在肋排上撒鹽、胡椒與蒜粉。把調味料塗抹在兩面的肉與骨頭上。在火雞烤盤裡加入水與煙燻液，放入肋排。淋上伍斯特醬。用鋁箔紙緊緊蓋住肋排，烤4-5小時。肋排應該「骨肉分離」般軟嫩。再烤15-20分鐘，或直到呈現深褐色。

雞肉沙拉南瓜船

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2大顆(黃色)夏南瓜

2塊雞胸肉

2大匙有機黃芥末醬

1小顆成熟酪梨，壓成泥

1-2根蔥，切碎

把夏南瓜對半剖開，把籽挖出來。用350度的烤箱把夏南瓜煮熟，約5分鐘。把雞胸肉煮熟，切成小塊。把蔥、芥末醬與酪梨加入雞肉中，混合均勻。把雞肉沙拉填入夏南瓜中間的洞。預熱烤箱至400度烤20分鐘，把填好餡料的夏南瓜烤熟。

雞肉沙拉三明治

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

340克水煮雞胸肉，瀝乾水分

½杯芹菜，切塊

4片發芽穀物麵包(例如以西結麵包)

4片蘿蔓生菜葉

¼大匙洋蔥，切塊

4片番茄

1顆酪梨，壓成泥

1大匙蘋果醋

把酪梨泥、醋、芹菜、洋蔥與雞肉在碗中攪拌均勻。在每一片麵包鋪上生菜與番茄。舀上雞肉沙拉，做成外餡三明治。

薑燒雞鮮蔬麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2塊雞胸肉

½杯胡蘿蔔，切塊

1杯綠花椰菜，切成小朵

2杯綠豆冬粉，生的

2根蔥，切碎

2瓣蒜，壓成蒜末

1大匙新鮮薑末

¼杯蔬菜高湯或雞高湯

1大匙低鈉醬油或胺基酸醬油

1-2顆萊姆，榨成汁(30毫升)

1小把新鮮香菜，切碎

½茶匙萊姆皮，切碎

1大匙橄欖油

把雞肉切成條狀。在煎鍋內加熱½大匙的油，然後加入蔥白、薑末、大蒜與少許鹽。在大蒜與薑爆香過後，加入雞肉。不時翻炒雞肉片。在雞肉快熟的時候，加入高湯、醬油與蔬菜，炒至顏色鮮亮，稍微變軟。在大的醬料鍋裡，用滾水煮綠豆麵3-4分鐘或直到麵條變軟。瀝乾。分裝成兩碗，立即拌入萊姆皮、萊姆汁、香菜、蔥綠以及剩下的油。鋪上雞肉與蔬菜。





煙燻烤雞紅椒櫛瓜串

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

2塊雞胸肉，切丁
1個紅彩椒，切成四等分
1條櫛瓜，切成四等分
3大匙橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜泥或切碎
1/8杯新鮮柳橙汁
1/8杯蘋果醋
1茶匙洋蔥粉
1/4茶匙百里香
1茶匙奧勒岡葉
1 1/2大匙羅勒
3/4茶匙多香果粉
1/2茶匙肉桂
1/2茶匙辣椒粉

用食物調理機混合所有香料、柳橙汁、蘋果醋與油，或將它們攪拌均勻。用混合好的醬料醃漬雞丁與蔬菜，醃漬1小時以上。預熱烤爐，把雞丁與蔬菜串起來，用烤爐烤，每幾分鐘翻轉一下，直到雞肉熟透。

柑橘風味烤火雞

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

8人份

1整隻火雞
1杯現榨柳橙汁
1杯現榨檸檬汁
1顆洋蔥，切成四等分
2杯芹菜，切塊
2瓣蒜
2杯低鈉雞高湯
3片月桂葉，搗碎
1 1/2茶匙百里香
1/2茶匙胡椒
6大匙橄欖油

用水淹過火雞，雞胸那一側朝下放，浸泡1-2天。預熱烤箱至325度。用冷水把火雞清洗乾淨，從裡到外瀝乾。在碗裡把油、鹽、胡椒與百里香混合均勻。拌入柳橙汁與檸檬汁各1杯。把火雞由內到外都塗抹上調味好的油醬汁。把洋蔥、芹菜、月桂葉與完整蒜瓣塞入火雞裡。按指示綁好火雞，放入烤箱。烤45分鐘。用湯匙把高湯淋在火雞上，再烤1小時，每20分鐘重複一次上油程序。烤至最厚的肉也達到165度，肉汁變得清澈無雜質。從烤箱中取出火雞，靜置20-30分鐘。從火雞內取出蔬菜，丟棄蔬菜。

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天啟動窳窳第1和2階段)

8人份

1.3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
1/2大匙鹽

最好使用新鮮香草。預熱烤箱至450度。洗淨全雞；用廚房紙巾從裡到外仔細擦乾。用一半的鹽，抹在雞肉裡面。在雞肉表面撒上黑胡椒與香草。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，直到刺穿雞腿內時肉汁變得清澈無雜質，或是刺入雞身內部的溫度計顯示為160度。讓雞肉靜置15分鐘。撒剩餘的百里香。切開即可食用。

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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

2塊雞胸肉
1 1/2茶匙孜然
1/2茶匙肉桂
1/2大匙鹽
1/2茶匙胡椒
350克的罐頭番茄塊
櫛瓜，切成5公分厚片

預熱烤箱至450度。把雞胸肉放在鋁箔紙的中間。混合香料，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番茄塊，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。

辣醬火雞漢堡

(長期持續維持)

4人份

450克火雞絞肉
1個中等大小的洋蔥，切塊
1/2杯紅彩椒，切塊
2杯番茄，切塊
1/4杯起司絲
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙辣醬
2大匙伍斯特醬
2茶匙燒烤調味料
2大匙孜然籽
1/4大匙辣椒粉

辣椒醬：在碗裡混合辣椒粉、孜然與燒烤調味料，分成兩份。在熱油中加入110克的火雞絞肉，炸至金黃色時把絞肉分開；加入剛才做好的一份混合香料以及半顆洋蔥。當洋蔥變成透明，加入伍斯特醬與番茄。

漢堡：使用剩下的火雞絞肉、另一份混合香料、與另外半顆洋蔥。加入紅彩椒、2瓣蒜、辣醬與起司。把所有食材混合均勻，捏成四片漢堡肉，烤至熟透。在漢堡肉淋上自製辣椒醬，即可食用。

外餡火烤雞胸三明治

(短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1塊雞胸肉
1片生菜葉
1大匙義大利香醋
½茶匙有機芥末醬
1茶匙橄欖油美乃滋
1-2片番茄
1片洋蔥
¼顆酪梨，壓成泥
1片發芽穀物麵包 (以西結或類似麵包)

在小碗中加入義大利香醋、芥末醬與美乃滋，攪拌均勻然後靜置於一旁備用。用鹽與胡椒調味雞肉，烤至全熟。將酪梨泥抹在麵包上，再鋪上番茄、生菜與洋蔥。將所有醬汁混合在一起，淋在三明治上。

檸檬蒔蘿雞

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

4塊雞胸肉
½茶匙檸檬胡椒
1顆檸檬，現榨成汁
1½大匙檸檬皮
1½大匙蒔蘿

預熱烤箱至425度。把檸檬汁、蒔蘿、檸檬胡椒與檸檬皮在小碗裡攪拌均勻。深烤皿中塗抹一層薄薄的油。在烤皿底部鋪上¼的檸檬蒔蘿醬汁。把雞胸肉鋪在醬汁上，單片鋪排，不要重疊。把剩餘的醬汁淋在雞肉上。不用封蓋，烤30-35分鐘，直到雞肉變軟，不再呈現粉紅色。

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天啟動窳窳第1和2階段)

6人份

4塊雞胸肉，切丁
1杯花椰菜
2杯綠花椰菜
1杯胡蘿蔔，切片
½茶匙蒜粉
½茶匙薑
½大匙荳蔻粉
½茶匙辣椒粉
30克咖哩粉
2大匙橄欖油
1大匙醬油

在大煎鍋中，用中大火拌炒油、醬油與蒜粉。加入雞丁，烹煮3分鐘。加入其他食材。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。



日曬番茄橄欖烤雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

4塊雞胸肉
1茶匙奧勒岡葉
3茶匙橄欖油
½杯日曬番茄乾
56克卡拉馬塔橄欖

預熱烤箱至375度。在烤盤上面鋪鋁箔紙，刷上油。把雞肉放在鋁箔紙上，用奧勒岡葉、鹽與黑胡椒調味每一塊雞肉。在雞肉上面鋪放橄欖與番茄。把鋁箔紙的邊緣摺起來，避免湯汁流出。烤20-25分鐘，直到雞肉熟透。可搭配½杯您喜愛的全穀物或是綠葉蔬菜一起食用。

隨個人喜好選用：如欲做成「一盤搞定的餐盤料理」，可在大烤盤上加入4-6杯您喜歡的綜合蔬菜，一次烤熟。

豬肉花生醬撈麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

340克豬里脊
1顆蔥頭，切碎
½杯有機花生醬，滑順口感
2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙新鮮薑末
¾杯牛高湯
½紅彩椒，切片
1杯綠花椰菜
1根芹菜，切塊
6朵蘑菇，切片
4茶匙芝麻油
1-2大匙低鈉醬油或胺基酸醬油
¼杯花生碎或杏仁條
扁豆義大利麵

按照指示與份量將義大利麵煮熟。把豬里脊切片，用鹽與胡椒調味。在煎鍋裡倒入2茶匙的芝麻油，以中大火加熱。加入紅蔥頭，拌炒2分鐘。加入大蒜與薑，再炒2分鐘。將它們從鍋裡取出來。把剩下的芝麻油與豬肉放入鍋內拌炒3-5分鐘，直到豬肉已完美呈現焦黃色。把豬肉裝盤。在煎鍋中加入綠花椰菜、芹菜、蘑菇與彩椒，倒入一點牛高湯，拌炒5分鐘。再將豬肉、蔥頭、大蒜與薑放回鍋內，加入剩下的牛高湯，煮至沸騰。轉小火，蓋上鍋蓋繼續煨煮5分鐘。在碗裡拌入醬油與花生醬，攪拌均勻後倒入煎鍋中。將醬汁與義大利麵攪拌均勻。撒上花生碎做點綴。



香菜籽德國酸菜豬里脊

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

280克豬里脊
1杯德國酸菜，瀝乾
½杯紅洋蔥，切片
¼杯雞高湯
1大匙香芹籽
⅓茶匙黑胡椒
1大匙橄欖油
⅓茶匙鹽
⅓茶匙胡椒

在平底鍋中以中火熱油。在豬里脊撒上鹽與胡椒。用中火煎豬肉，4分鐘。把豬肉翻面，加入洋蔥。繼續煎至豬肉雙面都呈現微金黃色，洋蔥軟化。加入雞高湯、香菜籽德國酸菜。蓋上鍋蓋，小火煨煮25分鐘。煮熟後，豬肉應該呈現粉紅色。

義式春鮮香焗雞

(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
1杯櫛瓜，切片
2個羅馬番茄，切片
1個青椒，切成2.5公分的長條
½顆紅洋蔥，切成四等分再切薄片
2大匙橄欖油
2茶匙義大利香料

預熱烤箱至400度。把雞肉放在9x13的玻璃烤盤上。用切薄片的方式沿著對角線將雞胸肉一路劃開，但不要切斷，留下2.5公分的距離。在雞胸肉的切口內塞入每一種蔬菜。把剩餘的蔬菜放在烤盤上的雞肉旁邊。淋上橄欖油，撒上調味料。烤20-25分鐘或直至雞肉熟透。

西南風味簡易烤雞

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

3-4塊雞胸肉，切丁
2瓣蒜，壓成蒜末
¼杯莎莎醬
1罐黑豆，洗淨瀝乾
1杯雞高湯

預熱烤箱至350度。在13x9的烤盤上，混合所有食材。烘烤，攪拌一次或兩次，直到雞肉熟透，醬料收汁，約40分鐘。

堅果咖哩雞

(長期持續維持)
4人份

4塊雞胸肉
5大匙滑順有機花生醬
⅔杯雞高湯
200克原味希臘優格
1-2大匙咖哩粉或咖哩膏
1根辣椒
1茶匙薑，切碎
1瓣蒜，壓成蒜泥或拍碎
2茶匙洋香菜
1茶匙橄欖油

在食物調理機內放入¼根辣椒、薑、大蒜與大部分的洋香菜。打至糊狀，如有需要，可加入一點水。用平底鍋熱油，把雞肉煎1分鐘，呈現金黃色。拌入香料糊，再煮1分鐘，然後加入花生醬與雞高湯。用小火把醬汁煮滾，再多煮10分鐘，直到雞肉熟透。加入非乳製優格並攪拌。撕碎剩下的洋香菜，跟剩下的辣椒一起撒在上面。可搭配½杯的熟藜麥/小米或綠葉蔬菜一起食用。

紅薯鮮蔬烤雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1.8-2.3公斤重的全雞
1½杯綠葉蔬菜
1½杯紅薯，切塊
1杯芹菜，切塊
1杯洋蔥，切塊
1½杯胡蘿蔔，切片
少許海鹽
胡椒，調味用
1大匙百里香

預熱烤箱至375度。把雞肉放在烤盤上，撒上鹽與胡椒。在雞肉與蔬菜周圍鋪上胡蘿蔔、紅薯。不加蓋烤30分鐘或直到雞肉熟透。

松仁櫛瓜番茄炒雞

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1塊雞胸肉
1顆番茄，切片
1大匙松子
1杯櫛瓜，切片
少許黑胡椒
1大匙義大利香醋
1大匙水
1大匙橄欖油
1茶匙低鈉醬油

用1茶匙的油，在煎鍋中煎雞胸肉。雞肉稍微熟了之後，加入醬油、水與櫛瓜，烹煮至熟透。在盤子裡鋪上番茄片，淋上香醋與1茶匙的油。放上煎好的雞肉與櫛瓜。撒上松仁點綴，用鹽與胡椒調味。



香蘋烤豬排

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

4片豬排
¼杯芹菜，切塊
1個黃洋蔥，切大塊
2個青蘋果，去皮去核
¼杯蘋果醋
30克第戎芥末醬
2大匙新鮮洋香菜
2大匙特級初榨橄欖油
少許鹽與黑胡椒

預熱烤箱至350度。在厚底煎鍋用大中火加熱1大匙的油。用鹽與胡椒調味豬排，雙面都煎至金黃色，每一面約2分鐘。把豬排放到烤盤中；開中火，把剩下的橄欖油加到煎鍋裡。加入洋蔥與芹菜，烹煮至變軟。加入蘋果，再烤5分鐘。加入洋香菜，把鍋子從爐上移開。加入剛好的蘋果醋把炒料加濕，再用鹽與胡椒調味。在每一塊豬排塗上芥末醬。把蘋果炒料（蘋果、芹菜與洋蔥）平均分在豬排上，把炒料拍進芥末醬裡。把豬排完全烤熟，把蘋果烤軟，約10-15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
½杯番茄
¼杯雞高湯
1顆洋蔥，切片
½杯蘑菇
¼茶匙胡椒
4大匙橄欖油
½茶匙蒜粉
1茶匙迷迭香

橫向剖開雞胸肉並攤平，捶打至肉片少於原本½的厚度。在雞肉撒上迷迭香、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。使用同一個煎鍋，加入洋蔥、蘑菇與2大匙的高湯。蓋上鍋蓋煮幾分鐘，直到蔬菜變軟。將剩下的高湯與番茄倒入鍋中，煮至沸騰。轉至中小火，蓋上鍋蓋煮3分鐘。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。把雞肉與炒蔬菜裝盤，撒上洋香菜點綴，即可上桌。



海鮮料理

帕瑪森鮮蝦時蔬

(長期持續維持)
4人份

450克鮮蝦
2杯綠花椰菜
1顆夏南瓜
6根蔥，切碎
2瓣蒜，壓成蒜末
3大匙白葡萄酒
1大匙新鮮羅勒
1大匙檸檬汁
¼帕瑪森起司
1大匙酪梨油

稍微蒸過蔬菜，靜置於一旁備用。在煎鍋中，以中大火加熱橄欖油，加入大蒜，爆香1分鐘。加入蔥，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，把鮮蝦煮到呈粉紅色，約1分鐘。在鮮蝦與蔬菜上均勻撒上起司。

加勒比海風味蝦

(密集燃脂、短期加速衝刺、短期均速漸進、
長期持續維持、30天啟動窳窳第2階段)
4人份

450克鮮蝦
¼杯現榨葡萄柚汁
30克萊姆皮
7毫升萊姆汁
1片蒜瓣
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。



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天啟動窳窳第1和2階段)
1人份

1片鯛魚排
¼紅洋蔥，切薄片
1顆中等大小的番茄，切塊
1½杯茄子，切丁
1大匙洋香菜
½大匙酪梨油
¼大匙義大利香醋
½大匙酸豆

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15分鐘。烤魚的同時，用不沾鍋熱油。放入茄子，煎至外表呈金黃色，質地變軟。加入洋蔥、酸豆、番茄、洋香菜與醋一起拌炒，炒至洋蔥變軟。將茄子炒料鋪在鯛魚排上，即可享用。

香酥開心果起司魚排

(長期持續維持)
2人份

2片您最愛的白肉魚排
2大匙帕瑪森起司
3大匙開心果
½茶匙海鹽
¼茶匙胡椒
¼茶匙紅甜椒粉
¼茶匙蒜粉
1大匙酸奶油
1茶匙酪梨油或葡萄籽油

預熱烤箱至375度。使用攪拌機、食物調理機或是咖啡研磨機將開心果做成脆粒；或是將其放進塑膠袋中，使用槌子或捶肉器敲成脆粒，留下一點堅果塊。把帕瑪森起司、開心果以及調味料在淺碗或盤子中混合均勻。在烤盤內鋪好錫箔紙。在魚排底部刷上一層薄薄的油，放在烤盤上。在魚排上方塗抹酸奶油。使用湯匙，把脆粒混料放在魚排上，鋪成厚厚的一層。放入烤箱，根據魚排的厚度而定烤15-25分鐘。拿叉子按壓魚排時，魚肉可剝落即可。



燒烤比目魚佐芒果柑橘沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

3杯橘子，去皮
4茶匙特級初榨橄欖油
7克鹽與胡椒
4大匙橄欖油美乃滋
3杯切片芒果
280克涼拌捲心菜
6片比目魚排

將涼拌捲心菜、芒果與橘子、以及美乃滋一起放入大碗中。輕輕翻拌。用鹽與黑胡椒調味，靜置於一旁備用。拿一個大煎鍋，用中火熱鍋，煎魚，每面煎3分鐘，直到表面呈現金黃色。把比目魚排放在涼拌菜上，即可食用。

洋香菜醬煎鱈魚佐清蒸鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2片鱈魚排 (或您喜愛的白肉魚)
1杯胡蘿蔔，切塊
1杯羽衣甘藍，切塊
1杯綠花椰菜，切塊
1杯花椰菜花
1大匙橄欖油
3大匙白葡萄酒
2大匙新鮮洋香菜，切碎

在醬料鍋裡加入1大匙油與3大匙白葡萄酒，開火加熱。把鱈魚放入鍋中，加入1大匙洋香菜，煮至魚肉可輕易剝落。以鹽與胡椒調味。搭配蒸過的胡蘿蔔、花椰菜、綠花椰菜和羽衣甘藍一起食用。

簡易醬爆蝦

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

2茶匙或低鈉醬油
450克鮮蝦
1大匙橄欖油
4杯蔬菜，種類任選

在煎鍋裡加入1大匙的油，把蝦煮熟；如有需要，可用鹽與胡椒調味。加入蔬菜。把火轉小，蓋上鍋蓋，把蔬菜悶熟。淋上醬油，即可食用。

蒜香羅勒時蔬鮮蝦

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

450克鮮蝦
2杯綠花椰菜
1個夏南瓜
1大匙橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜末
6根蔥，切碎
3大匙白葡萄酒
1大匙新鮮羅勒
1大匙檸檬汁

在煎鍋中，以中大火加熱橄欖油，加入大蒜，爆香1分鐘。加入蔥，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，把鮮蝦煮到呈粉紅色，約1分鐘。搭配煮熟的綠花椰菜與南瓜 (蒸、烤或炒) 一起食用。

蒔蘿阿拉斯加鱈魚

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

4片鱈魚排
1條櫛瓜，切成條狀
1個黃南瓜，切成條狀
1個洋蔥，切塊
½茶匙芥末粉
1茶匙蒔蘿
1顆檸檬，切片
鹽與胡椒

預熱烤箱至450度。將檸檬片平均鋪在鋁箔紙上。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。

簡易紙包鮮蔬烤魚

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

½茶匙黑胡椒
1茶匙蒔蘿
4大匙雞高湯
1杯綠花椰菜
1杯花椰菜
1杯胡蘿蔔，切塊
¼茶匙鹽
4片魚排 (您喜愛的白肉魚或鮭魚)

加熱烤箱至450度。把每一片魚排放在30x30公分的鋁箔紙上。在每片魚排上放¼的蔬菜，撒上蒔蘿、鹽與胡椒。把1大匙的高湯淋在蔬菜上。把鋁箔紙的每一邊拉起，在上方像帳篷般合起包裹住魚片。重複一樣的過程備妥剩下的魚排。把紙包魚排放在沒有抹油的烤盤上。烤至蔬菜外酥內軟，魚肉可輕易剝落，約40分鐘。

簡易南瓜蒜蓉烤蝦

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

450克蝦仁
2條櫛瓜
2個黃南瓜
2大匙橄欖油
1大匙蒜泥
½茶匙猶太鹽
1茶匙研磨黑胡椒粉

在烤盤上鋪好鋁箔紙。把櫛瓜和南瓜切成2.5公分的厚片，鋪在烤盤上。放入蝦仁、橄欖油與蒜泥。攪拌均勻。撒上鹽與胡椒。用400度烤12至15分鐘，直到蝦仁熟透，蔬菜外表開始呈現褐黃色。

外餡鮭魚沙拉塔

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1包或1罐鮭魚
1條中型黃瓜，切片
1根芹菜，切碎
1大匙洋蔥，種類任選，切碎
1大匙橄欖油美乃滋
½大匙有機芥末醬
½顆檸檬
少許鹽與胡椒

把現擠檸檬汁、美乃滋、芥末醬、芹菜、洋蔥、鹽、胡椒和鮭魚一起攪拌均勻。用湯匙把攪拌好的餡料舀到黃瓜切片上 直接食用，或可搭配切好的小番茄或苜蓿芽。

干貝義大利麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

220–340克干貝
1小顆洋蔥，切碎
½顆紅彩椒，切塊
½杯番茄，切片
1杯新鮮菠菜，切碎
60克扁豆或黑豆義大利麵
1瓣蒜，壓成蒜末
1大匙橄欖油
¼顆中等大小的檸檬，榨汁
少許鹽與胡椒

依照包裝指示把義大利麵煮熟，靜置於一旁備用。用平底鍋以油跟檸檬汁煎干貝。放至一旁。拿一個小平底鍋，清炒蒜末、洋蔥、番茄、紅椒與菠菜（最後加入）。菠菜開始變色變軟後，把麵加進去，一起在鍋中拌炒。把義大利麵裝盤，放上干貝。



甜辣香橙鮭魚

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2片鮭魚排
1大匙柳橙汁，新鮮現榨
2茶匙純楓糖漿
½茶匙卡宴辣椒粉
1瓣蒜，壓成蒜末

預熱烤箱至350度。把柳橙汁、糖漿、蒜末與卡宴辣椒粉在碗裡均勻混合，用來醃漬鮭魚排；在等待醃漬的時候，可以準備您喜愛的配菜。把魚排放在鋪好鋁箔紙的烤盤上，把醃料淋在魚排上。用少許的鹽與胡椒調味，烤20–25分鐘，直到魚肉可輕易剝落。

腰果椰奶醬爆蝦

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

6尾中型蝦
½杯椰奶
1大匙橄欖油
1大匙腰果碎
2瓣蒜，壓成蒜末
2杯蔬菜，種類任選
¼茶匙低鈉醬油

開中火，用橄欖油爆香蒜末，1分鐘。放入蔬菜，烹煮5分鐘。加入蝦子與椰奶。拌炒5分鐘。撒上腰果與些許醬油。

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)

1人份

1大匙義大利香醋
2大匙羅勒，分開放
1茶匙特級初榨橄欖油
1片鮭魚排
1杯菠菜
1顆番茄，切片

在煎鍋裡刷好油，加熱到滋滋作響。放入鮭魚排，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。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。

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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

1顆白洋蔥，切成角狀
¾杯芹菜，切碎
½杯小胡蘿蔔
½杯豌豆
½杯花椰菜
½杯蘑菇
½杯荸薺
2½杯鮮蝦
2茶匙新鮮薑末
2大匙橄欖油或低鈉醬油

在大煎鍋裡用中火熱油，拌炒洋蔥、芹菜、胡蘿蔔與薑，5–7分鐘。倒入豌豆，花椰菜與綠花椰菜，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熟透。

茄汁蛤蜊義大利麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

450克新鮮蛤蜊或圓蛤（帶殼）
1大顆白洋蔥，切碎
3杯罐頭番茄塊
2杯扁豆或黑豆義大利麵
½杯乾白葡萄酒
¼4茶匙乾紅辣椒片
¼杯新鮮洋香菜
2杯無加鹽番茄汁
2大匙橄欖油
3瓣蒜
¼茶匙鹽

在大鍋裡，用油爆香大蒜與洋蔥。煮至洋蔥變軟。加入番茄汁、乾白葡萄酒、鹽、乾紅辣椒片、小蛤蜊（清刷過）以及帶汁番茄塊。再次煮滾。蓋上鍋蓋，以小火煨煮到蛤蜊殼打開，約10分鐘。從爐上移走，挑出煮不開的蛤蜊扔掉。在鍋中加入洋香菜，收汁到只剩下約4杯的量。依包裝指示煮熟義大利麵。把蛤蜊放在義大利麵上，淋上湯汁，即可享用。



簡易鮮蝦時蔬義大利麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

10–12尾中型蝦
1杯花椰菜，切塊
1杯綠花椰菜，切塊
110克扁豆義大利麵
½大匙椰子油或酪梨油
1大匙橄欖油
少許鹽與胡椒

依包裝指示煮熟義大利麵。用有鍋蓋的醬料鍋，稍微蒸煮綠花椰菜與花椰菜。在小平底鍋中以椰子油煎蝦，用鹽與胡椒調味。把蝦、蔬菜、義大利麵跟1大匙的橄欖油攪拌均勻，即可上桌。

可隨個人喜好，使用喜愛的新鮮香草、香料或辣醬，為這道菜增添風味。

香烤海鮮法式達

(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天啟動窳窳第1和2階段)

6人份

450克蝦仁
230克干貝
1顆綠彩椒，切片
1顆洋蔥，切片
¼杯橄欖油
¼杯新鮮萊姆汁
2大匙墨西哥捲餅調味料
½杯水

在9x13的玻璃烤盤中，加入油、萊姆汁、水與調味料，混合均勻，做成醃料。加入彩椒、洋蔥、蝦仁與干貝，充分沾滿醃料。以400度烤20分鐘。從烤箱取出，攪拌食材，再多烤5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塊片好的鱸魚排
- 1根辣椒，切碎
- 1茶匙新鮮薑末
- ½顆高麗菜
- 2瓣蒜，壓成蒜末
- 2大匙低鈉醬油
- 2茶匙橄欖油

在魚排撒上辣椒、薑與鹽。使用雙層鍋爐，開中火加熱，蒸煮高麗菜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。混合醬油、大蒜與油；用湯匙淋在魚排上。

香草鮭魚義大利麵

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

- 2片鮭魚排
- 3條櫛瓜
- 7顆小番茄
- 3瓣蒜，壓成蒜末
- ½杯白葡萄酒
- 2大匙橄欖油
- 1½大匙奧勒岡葉
- 1大匙羅勒

將櫛瓜削成螺旋絲狀，在大鍋中加入1-2大匙橄欖油清炒；用碗裝起來，靜置於一旁備用。在同一小平底鍋中，加入大蒜與番茄，中火快炒1分鐘。調成大火，加入白葡萄酒、鮭魚排與奧勒岡葉，將鮭魚排煎至不透明，約4-5分鐘。把番茄與櫛瓜義大利麵翻拌在一起，與煮好的鮭魚一起食用。

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
- 2大匙檸檬汁
- ¼茶匙乾紅辣椒片
- ¼茶匙胡椒
- ½茶匙龍蒿
- ½茶匙紅甜椒粉
- 1杯蘑菇，切片
- 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。用中火加熱煎鍋，放入蘑菇，拌入剩下的檸檬汁；快炒約2分鐘。把蘑菇鋪在烤盤裡的魚排上，蓋起來烤至魚肉可輕易剝落，約15-20分鐘。

烤鮭魚佐莎莎醬

(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

- 110克生食級鮭魚生魚片
- 1杯豌豆
- 2大匙新鮮莎莎醬
- 1茶匙橄欖油

在燒烤盤、燒烤架或烤鍋上刷一層薄薄的油。將鮭魚放在鍋子裡，用中火烤（也可炙燒），4-6分鐘後翻面。鮭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，配以一杯豌豆享用。



素食與蔬菜配菜（蛋奶素）



義大利香醋蘆筍紅椒

（短期加速衝刺、短期均速衝刺、長期持續維持）
4人份

½把新鮮蘆筍
1大個紅洋蔥，切片
1個紅彩椒，切片
1大匙義大利香醋
1大匙芝麻籽
1大匙松仁
1大匙特級初榨橄欖油
少許鹽，調味用

在大煎鍋裡用中火熱油；放入蘆筍與紅洋蔥，用鹽調味，烹煮至洋蔥開始變軟，約5分鐘。拌入紅彩椒，繼續烹煮到洋蔥開始焦糖化，需要再5分鐘。把鍋子從爐火上移開，倒入香醋、芝麻籽以及松仁，翻拌均勻。

蒜炒青江菜與高麗菜

（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

5杯青江菜（中國大白菜）
4杯高麗菜，切絲
1大匙酪梨油
½杯低鈉蔬菜高湯
3-4瓣蒜，壓成蒜末
2大匙低鈉醬油
鹽和胡椒，調味用

用大煎鍋或炒鍋熱油；拌炒大蒜直到變成微焦黃色。倒入高湯後放入青江菜與高麗菜，煮至高湯沸騰。轉至小火，煨煮到青江菜變軟。把青江菜跟白菜從鍋中盛出來，瀝乾湯汁。用鹽、胡椒與低鈉醬油調味，即可享用。



西班牙花椰菜燉「飯」

（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顆花椰菜花，將其磨碎至米粒狀
2瓣蒜，切碎
1個中等大小的綠彩椒，切塊
1個中等大小的紅彩椒，切塊
3根芹菜，切塊
2大條胡蘿蔔，切片
2大匙特級初榨橄欖油
1顆中等大小的番茄，切塊
2茶匙孜然

用大煎鍋熱油，把切好的蔬菜炒熟。加入高湯之後轉小火，經常攪拌。當花椰菜開始軟化，加入番茄與調味料，蓋上鍋蓋以小火燉煮至花椰菜呈現西班牙燉飯之口感。以調味料和高湯調整口味與口感。



墨西哥式鄉村天貝

（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

1包天貝
½顆洋蔥，切塊
½杯紅彩椒及½杯綠彩椒，切塊（共1杯）
400克罐頭番茄塊
2茶匙大蒜，拍碎
2大匙墨西哥辣椒
1大匙橄欖油
2茶匙辣椒粉
1茶匙孜然
½茶匙鹽

用煎鍋以中大火熱油。放入彩椒與洋蔥，拌炒3分鐘。放入番茄、墨西哥辣椒、大蒜、辣椒粉、孜然、鹽與胡椒，拌炒入味。蓋上鍋蓋，烹煮8分鐘。打開鍋蓋，把天貝放入調味料中。再蓋上鍋蓋，烹煮3分鐘。把天貝裝入淺碗後，即可食用。

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

4杯綠花椰菜，切塊
2瓣蒜，切碎
2大匙特級初榨橄欖油
鹽和胡椒，調味用
2杯罐裝以羅勒、大蒜與奧勒岡葉調味的番茄丁（不加鹽）

在大煎鍋中以中火熱油。放入大蒜，拌炒幾分鐘。倒入罐頭番茄及其湯汁，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，呈現翠綠色。裝盤後翻拌一下，即可享用。

焗烤帕瑪森起司鮮蔬

(長期持續維持)

2人份

1杯蘑菇，摘淨然後對半切
1杯球芽甘藍，摘淨然後對半切
1杯蘆筍，摘淨然後對半切
½顆洋蔥，切片
1瓣蒜，壓成蒜末
1大匙酪梨油
海鹽與胡椒
¼杯帕瑪森起司，刨絲

預熱烤箱至425度。把所有切好的蔬菜都裝在一個大碗中。加入油、大蒜、鹽與胡椒，均勻攪拌讓蔬菜沾勻調味料。把蔬菜分散排放在烤盤上，用烤箱烤15-17分鐘。慢慢將烤盤拖出來。使用烤箱用工具把蔬菜均勻擺放，彼此靠近，但不要堆疊在一起。把帕瑪森起司撒在蔬菜上，再多烤5分鐘，直到帕瑪森起司融化，呈現微焦黃色。

蜜糖迷迭香炒紅薯胡蘿蔔

(長期持續維持)

4人份

2顆紅薯，切成1.2公分薄片
3杯小胡蘿蔔，切塊
½大匙無水奶油
1茶匙迷迭香
1茶匙洋香菜
1茶匙蜂蜜
1茶匙橄欖油

用煎鍋以中大火熱油。加入胡蘿蔔與紅薯，再撒上鹽與胡椒。炒至邊緣開始呈現焦黃色，約12分鐘。加入奶油、迷迭香、百里香與蜂蜜；翻拌讓醬汁附著。用中火翻炒，直到蔬菜軟化並完全沾覆糖汁。



波托貝洛蘑菇堡

(長期持續維持)

2人份

4朵完整的波托貝洛蘑菇
½杯洋蔥，切碎
1杯胡蘿蔔，切片
½杯莫札瑞拉起司
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙義大利香醋
2大匙橄欖油
½茶匙胡椒
3茶匙義大利香料

把油、香醋、大蒜、義大利香料與胡椒混合均勻；放置於一旁備用。用煎鍋把胡蘿蔔、洋蔥與蘑菇蒂頭炒到軟化；把鍋子從爐上移開。把蘑菇菌蓋倒過來煎5分鐘，然後翻面。把胡蘿蔔與洋蔥炒料平均分配，放在菌蓋上。淋上油，再煎5分鐘。撒上莫札瑞拉起司 從爐上移開，蓋上鍋蓋讓起司融化，即可享用。

香烤金線南瓜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

5人份

1顆中等大小的金線南瓜
無糖番茄義大利麵醬

預熱烤箱至350度。把南瓜對半切、去核然後放進大鍋中，加入恰好可以淹過鍋底的水。煮南瓜，煮至叉子可以輕易刺透的程度，約25-30分鐘。放置冷卻，然後用叉子在已經切半的南瓜中刮出一條條的麵條線紋。用爐火加熱您自製的或是從店裡買的番茄沙司，淋在金線南瓜上。以新鮮羅勒點綴。

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，去梗切塊
1瓣蒜，壓成蒜末
2茶匙特級初榨橄欖油
2大匙義大利香醋
鹽和胡椒，調味用

用中大火加熱大的醬料鍋，加入油、大蒜與一點水；熱到大蒜發出香味，再加入羽衣甘藍與香醋。拌炒約2-3分鐘，直到葉子變軟變色。加入鹽與胡椒調味。

義大利香醋大麥、豌豆、櫛瓜與蘑菇溫沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

¾杯乾的去殼大麥或法羅麥，煮熟
½杯冷凍豌豆，解凍
1小條櫛瓜，切成小塊
1½杯蘑菇，切塊
1杯紅椒，切小塊
黑胡椒，調味用
少許鹽
2大匙紅酒醋
2大匙義大利香醋
¼杯新鮮蒔蘿，切碎
3大匙特級初榨橄欖油

烹煮大麥或法羅麥，35分鐘。用濾網瀝乾多餘的水分，靜置於一旁備用。準備沙拉醬，把油、香醋、紅酒醋、胡椒與蒔蘿攪拌均勻。放至一旁。在煎鍋內用酪梨油炒蔬菜，加入少許鹽與胡椒。把蔬菜與煮熟的穀物混在一起，淋上沙拉醬，攪拌均勻，即刻食用。

烘烤地瓜塊

(長期持續維持)

8人份

3顆地瓜，切塊
1杯洋蔥，切片
¼杯帕瑪森起司，刨絲
2½杯蔬菜高湯
30毫升牛奶
3瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙月桂葉，撕碎
¼大匙肉豆蔻
1½茶匙百里香
¼茶匙黑胡椒

預熱烤箱至375度。把9x13的烤盤塗一層油。用大湯鍋融化奶油，加入洋蔥炒至軟化；然後加入牛奶、高湯、大蒜、百里香、肉豆蔻與月桂葉。煮到湯汁只剩下約3杯的量。取出月桂葉，加入地瓜、鹽與胡椒。小火煨煮約5分鐘，然後將炒料倒進9x13的烤盤中。烘烤約40分鐘，偶爾把烤盤裡的湯汁淋在地瓜塊上。撒上起司，烤到起司融化，開始呈現焦黃色。靜置5-10分鐘。

注意：如果地瓜已經是熟的，烘烤時間則要減半。

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天啟動窳窳第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
½大匙鹽
¼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。



亞洲風味清蒸四季豆

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

450克新鮮四季豆
2大匙米醋
1大匙特級初榨橄欖油
1大匙乾雪莉酒
2茶匙低鈉醬油
1茶匙芝麻油
1瓣蒜，壓成蒜末
¼茶匙黑胡椒
1茶匙芝麻籽

切掉四季豆的梗，用有蓋的蒸鍋蒸8分鐘。蒸煮的同時，把醋、橄欖油、乾雪莉酒、醬油、芝麻油、大蒜與胡椒攪拌至乳化狀態，約1分鐘。放至一旁。在小平底鍋內，用中火乾烘芝麻籽，偶爾翻拌，直到它們的顏色變深並散發出烘烤香氣，約1分鐘。立刻從爐火上移開，靜置於一旁備用。當四季豆已經熟軟到可以用叉子刺穿，稍微過一下冷水再完全瀝乾。把溫熱的四季豆與沙拉醬盛盤。撒上芝麻籽，即可享用。

香蒜羽衣甘藍

(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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

5杯羽衣甘藍，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙特級初榨橄欖油

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。

杏仁四季豆

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

7人份

900克四季豆
¼杯杏仁片
2大匙酪梨油
鹽和胡椒

預熱烤箱至425度。摘淨四季豆的兩端，然後蒸熟。把蒸熟的四季豆放入碗中，撒上杏仁片。淋上酪梨油翻拌，用鹽與胡椒調味。把四季豆與杏仁片散鋪排在烤盤上，放入烤箱烤10-20分鐘，依四季豆的數量多寡與喜好的硬度來調整時間。

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

400克木棉豆腐*，壓出水分並壓碎
1杯冷凍豌豆
1個紅彩椒，切塊
1個黃洋蔥，切塊
1大匙酪梨油
1大匙咖哩粉
½杯水
¼茶匙鹽
¼大匙香菜
¼茶匙胡椒

用厚底煎鍋以中大火熱油。放入豆腐、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、烤甜椒以及香菜。烹煮2分鐘。

*秘訣：冰凍過的豆腐解凍後較容易捏碎。

普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

1根茄子，帶皮切塊
1個夏南瓜，切塊
2顆中等大小的綠彩椒，切塊
1顆紅彩椒，切塊
4顆小番茄，切塊
2顆中等大小的洋蔥，切片
2條櫛瓜，切塊
½茶匙羅勒
½茶匙鹽
3大匙以上的特級初榨橄欖油
1片月桂葉
3瓣蒜，壓成蒜末

在大湯鍋中，以中大火加熱1½大匙的油。加入洋蔥與大蒜，炒至變軟。在大煎鍋中加熱1½大匙的油，分批炒櫛瓜，直到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再加一些油。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。



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英吋大小
3瓣蒜，壓成蒜末
3大匙橄欖油
3大匙檸檬汁
1茶匙羅勒
½大匙鹽

用中高溫加熱燒烤爐。把鋁箔紙折成13x9的烤盤形狀，再把它放到烤盤上。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。

烤鮮蔬豆腐串

(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個紅彩椒，切成四等分
1條櫛瓜，切片
½顆紅洋蔥，切成四等分
6–8朵褐色蘑菇，切除不要的部分然後洗乾淨
360克木棉豆腐，拍乾水分
2大匙酪梨油
少許鹽與胡椒，以及調味料/香料，種類任選

用中溫預熱烤爐以及平面燒烤盤。瀝乾豆腐的水分，用廚房紙巾壓乾。切成串燒用的大塊形狀。把豆腐與蔬菜放入大碗中，拌上油、鹽與胡椒。在燒烤籤上串好紅椒、櫛瓜、蘑菇與洋蔥。烤到稍微有點焦黑。

香辣串烤鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

醃料：
1茶匙薑末
2大匙蔥頭，切碎
4大匙低鈉醬油
1茶匙米醋
3大匙橄欖油
14毫升萊姆汁
¼茶匙紅椒

待烤蔬菜：
1個黃南瓜，切成0.5公分厚片
2朵波托貝洛蘑菇，去除蒂頭，切成四等分
1個紅彩椒，切成0.5公分厚片
½顆紅洋蔥，切成四等分

把所有醃料攪拌均勻直到完全混合。把蔬菜放入有蓋子的容器中，用醃料覆蓋蔬菜。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。

香草扁豆鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

1杯櫛瓜，切片
1杯夏南瓜，切片
1根蔥
2杯乾櫻桃椒
¾杯扁豆
½茶匙奧勒岡葉
¼茶匙百里香
1½杯蔬菜高湯
2瓣蒜，壓成蒜末

用1.8公升的不沾醬料鍋加熱高湯與扁豆，稍微攪拌，煮至沸騰。蓋上鍋蓋，小火煨煮20分鐘。拌入櫛瓜、南瓜、洋蔥、香草與大蒜。加熱至沸騰。將火轉小，繼續煨煮5分鐘。拌入櫻桃椒。打開鍋蓋煮至蔬菜變軟，呈現您想要的濃度，煮2-3分鐘以上。

扁豆糙米飯佐菠菜蘑菇洋蔥

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

½杯糙米
¾杯扁豆
1杯洋蔥，切塊
½杯蘑菇，切片
4杯嫩菠菜
1茶匙胡椒
1大匙多香果粉
¼茶匙鹽
2大匙橄欖油
2½杯水
3瓣蒜，壓成蒜末

把水煮滾。放入扁豆，不蓋鍋蓋，小火煨煮20分鐘。加入糙米，再煨煮20分鐘。把鹽、胡椒與多香果粉加入糙米與扁豆中。用煎鍋以中火熱油。放入洋蔥，炒至透明狀。加入蘑菇與鹽；炒至呈現焦黃色。加入菠菜，炒至變色變軟。先把扁豆盛入碗中，再放上蔬菜，即可上桌。

百里香烤羽衣甘藍與地瓜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

2杯地瓜，切塊
1顆白洋蔥
5杯羽衣甘藍，去梗撕碎
2大匙橄欖油
1大匙紅酒醋
1茶匙百里香
鹽與胡椒，調味用

預熱烤箱至400度。在碗裡翻拌地瓜及橄欖油。用鹽與胡椒調味，均勻地鋪在烤盤上。烘烤20-25分鐘。放入冰箱，使其降至室溫。同時，在煎鍋中以中火加熱剩下的橄欖油。清炒洋蔥與大蒜，把洋蔥炒至金黃色，約15分鐘。拌入羽衣甘藍，煮至變色變軟。裝到碗裡，放入冰箱，使其降至室溫。所有食材都冷卻之後，把地瓜、羽衣甘藍、醋與百里香放入碗裡。以鹽與胡椒調味。

義式托斯尼卡香煎鮮蔬

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

½杯紅彩椒，切塊
1¼杯櫛瓜，切塊
½杯芹菜，切塊
¼杯番茄，切塊
½杯洋蔥，切塊
1杯菠菜，切碎
1¾杯紅腎豆
½茶匙胡椒
1小枝新鮮迷迭香
2茶匙橄欖油

用煎鍋以中大火熱油。放入櫛瓜、洋蔥、芹菜、彩椒、迷迭香與大蒜。拌炒10分鐘。拌入番茄、紅腎豆與迷迭香，拌炒5分鐘。在櫛瓜炒料中加入菠菜、鹽與胡椒；拌炒1分鐘直到菠菜變色變軟。從爐上移開，取出迷迭香。

純素蔬菜咖哩

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1大條櫛瓜，切塊
1大顆洋蔥，切塊
3杯花椰菜，切塊
2杯四季豆，摘淨然後對半切
1個中等大小的黃南瓜，切塊
1½杯番茄醬（低糖）
6杯椰奶
2大匙咖哩粉
1小把新鮮羅勒，切碎

在醬料鍋中混合椰奶、番茄醬與咖哩粉。煮至沸騰，再轉小火煨煮。加入蔬菜，以小火煨煮到所有蔬菜都熟透軟爛。以新鮮羅勒點綴。



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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

5顆新鮮番茄
5個紅蔥頭，切碎
¼杯橄欖油
⅓杯義大利香醋

把番茄去核切片，排列好。把蔥頭撒在番茄上。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。

清炒蘑菇彩椒

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

1杯紅彩椒，切塊
230克蘑菇，切片
1茶匙大蒜，壓成蒜末
1茶匙百里香
2大匙蔬菜高湯
1茶匙橄欖油

用煎鍋以中大火熱油，然後加入蘑菇。炒至開始呈現焦黃色。再加入彩椒，炒3分鐘。加入鹽、胡椒、大蒜與香草，炒30秒，再倒入高湯。煮至湯汁收乾。

花椰菜泥

(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天啟動窳窳第1和2階段)

4人份

1顆花椰菜花
1瓣蒜，壓成蒜末
¼茶匙胡椒
1茶匙鹽
¼杯低鈉蔬菜高湯

把花椰菜煮或蒸至變軟。烤蒜瓣，或是炒蒜末，煮到變軟。瀝乾花椰菜，加入大蒜，然後搗成泥。加入鹽、胡椒與蔬菜高湯調味。



快煮櫛瓜船

(長期持續維持)

2人份

2大條櫛瓜
2份素漢堡
¼杯番茄醬（無添加糖）
1茶匙橄欖油
2大匙莫札瑞拉起司，刨絲

把烤架立在中間的位置，把爐火設在高溫。以縱向方式切開櫛瓜，去掉中心的籽。幫櫛瓜抹油，用鹽與胡椒調味。放到烤盤上，去籽的面朝上。把素漢堡撕碎，放入櫛瓜中，覆蓋上起司。烤8分鐘。加熱番茄醬，用湯匙把醬淋在櫛瓜船上。以新鮮洋香菜或羅勒點綴。

烤鷹嘴豆與鮮蔬盅

(長期持續維持)

2人份

1罐鷹嘴豆，洗淨瀝乾；或400克浸泡過的鷹嘴豆
½顆紅洋蔥，切成薄片，再把其中¼切碎
2顆羅馬番茄，切片
2瓣蒜，壓成蒜末或拍碎
1茶匙濃縮蔬菜高湯
1顆檸檬
少許鹽
2大匙新鮮香菜，切碎
2大匙開心果，搗碎
1大匙哈里薩辣醬（辣味）
½杯乾藜麥、小米或糙米/印度香米
2大匙帕瑪森起司，刨絲

預熱烤箱至425度。依以下方式煮熟½杯乾藜麥、小米或印度糙香米。用醬料鍋熱一點油，放入切碎的洋蔥與一半的大蒜，炒至散發香味。加入1杯水與1茶匙濃縮蔬菜高湯。煮至沸騰，然後放入½杯的穀物。把鍋蓋完全蓋緊，轉至小火，煨煮15-20分鐘。在碗裡把鷹嘴豆、洋蔥片與番茄片混合在一起。淋一點酪梨油，拌入哈里薩辣醬，再加少許鹽調味。把混料鋪在烤盤上，放入烤箱烤20分鐘，或直到鷹嘴豆發出爆開的聲音。烤好之後，把它倒在煮熟的穀物上，擠¼顆檸檬的汁淋在上面。以帕瑪森起司、新鮮香菜與開心果碎點綴。

香辣夏季豆沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

1罐黑豆
1罐黑眼豆
1個黃彩椒，切塊
1個綠彩椒，切塊
1個紅彩椒，切塊
1根辣椒，去籽切碎
1茶匙辣醬
2顆萊姆，現榨成汁
2大匙白酒醋

洗淨瀝乾所有豆類，混合所有食材，存放於冰箱中，食用前再拿出來。

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天啟動窳窳第1和2階段)
6人份

2顆綠花椰菜花
2茶匙橄欖油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜，壓成蒜末
½顆檸檬

預熱烤箱至400度。在碗裡翻拌綠花椰菜與油，再加入鹽、胡椒與大蒜。把綠花椰菜平均地鋪在烤盤上。烘烤15-20分鐘。上桌前，把檸檬汁擠在綠花椰菜上。

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天啟動窳窳第1和2階段)
4人份

1把蘆筍，切除頭尾
3大匙橄欖油
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。把蘆筍擺放在烤盤上，烤10-15分鐘。淋上檸檬汁。



烤釀茄子

(長期持續維持)
4人份

2條茄子，縱向對半切
3顆帶藤番茄，切塊
1顆洋蔥，切碎
1根芹菜，切塊
1條櫛瓜，切塊
1大匙松仁與南瓜籽
2瓣蒜，壓成蒜末
½杯白巧達起司，刨絲
2茶匙孜然
1大匙薄荷
1茶匙洋香菜
1茶匙檸檬皮
1茶匙奧勒岡葉
1大匙橄欖油

預熱烤箱至350度。把茄子裡帶籽的果肉挖出來，至少留下1.2公分的外殼。在茄子內撒上鹽與胡椒，空洞朝下，放在廚房紙巾上。把茄子肉切成丁。用平底鍋以中小火熱油。加入洋蔥與芹菜，拌炒5分鐘。加入大蒜、孜然、奧勒岡葉與櫛瓜，拌炒1分鐘。轉至中大火，加入切丁的茄子肉與櫛瓜，再炒3分鐘。加入番茄、松仁、南瓜籽、薄荷、洋香菜與檸檬皮。洗淨茄子外殼，然後拍乾。把炒料填進茄子外殼，撒上起司，放在鋪好耐油紙的烤盤上，烤30分鐘。

辣烤羽衣甘藍

(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天啟動窳窳第1和2階段)
4人份

4杯羽衣甘藍，去梗切碎
1大匙橄欖油
1茶匙辣椒粉
¼茶匙鹽

預熱烤箱至400度。在碗裡把羽衣甘藍和油翻拌均勻。撒上香料，再次翻拌。把羽衣甘藍鋪在烤盤上。烤5分鐘，攪拌後繼續烤5-8分鐘，直到邊緣呈現焦黃色。



素食黑豆脆捲餅

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1杯黑豆，浸泡或罐裝
 1小顆紅椒，切塊
 1小條辣椒，切塊
 1小顆洋蔥，切塊
 1瓣蒜，壓成蒜末
 1/8茶匙胡椒
 1茶匙辣椒粉
 1/2茶匙孜然粉
 1大匙酪梨油
 4片豆薯製或花椰菜製的墨西哥薄餅

用平底鍋熱油，放入洋蔥、彩椒與大蒜。清炒3分鐘，或炒至變軟。用另一個鍋子，淋一點油，炒黑豆與香料；炒熟之後，用叉子把黑豆壓成泥。拌入炒好的蔬菜。把墨西哥薄餅攤平鋪在烤盤或耐油紙上，把混料舀在薄餅上，捲起來。在煎鍋內淋油，用中大火加熱，小心地把薄餅折起來的那面朝下放入鍋中。煎至焦黃，輕輕翻面，把另一面也煎至焦黃。即刻食用。隨個人喜好搭配：新鮮莎莎醬、新鮮番茄、酪梨與碎香菜。

清炒綜合時蔬

(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)

4人份

4大條櫛瓜，切塊
 1/2顆中等大小的紅洋蔥，切片
 2 1/2杯蘑菇，切塊
 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
 1大匙橄欖油

用煎鍋以中火熱油。清炒洋蔥2分鐘。拌入櫛瓜與蘑菇。當櫛瓜開始變軟，加入番茄、大蒜與義大利香料。煮至全熟。

鍋煮南瓜香豆

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1杯奶油南瓜，切塊
 1顆黃南瓜，切塊
 1/2杯洋蔥，切塊
 1 1/2杯櫛瓜，切塊
 2瓣蒜
 1根辣椒，切碎
 1/4杯新鮮香菜葉
 2杯您喜愛的豆類
 1杯蔬菜高湯

用25公分的不沾鍋加熱香菜以外的所有食材，煮至沸騰；轉小火。蓋上鍋蓋，以小火燉煮至所有蔬菜軟化，約7分鐘。於上桌前拌入香菜。

香辣涼麵佐烤豆腐

(短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

1塊木棉豆腐
 2根蔥
 1個紅彩椒，切塊
 1/2茶匙乾紅辣椒片
 2大匙芝麻醬
 2茶匙低鈉醬油
 1/4杯新鮮柳橙汁
 1大匙芝麻油
 1/3杯新鮮香菜，切碎
 1包黑豆麵條

把豆腐切成8塊。把雙層廚房紙巾鋪在砧板上，放進水槽。把豆腐在砧板上鋪成一層，再蓋上一條乾淨的抹布。在抹布上放置另一塊砧板，增加一些重量（1.8-2.3公斤）；靜置10分鐘。按照包裝上的指示煮麵。煮熟瀝乾後裝在碗裡，放入冰箱。移開豆腐上的東西，在淺烤盤上把豆腐鋪成一層。淋上1/4杯的新鮮柳橙汁與低鈉醬油。以室溫醃漬，不時翻面。在大碗中把香菜、芝麻醬、油、剩下的3大匙柳橙汁以及乾紅辣椒片混合在一起。加入青蔥、彩椒與煮熟的麵條，攪拌均勻。炙燒或燒烤豆腐塊，烤至微微焦黃，每一面1-2分鐘。放在煮熟的麵條上，搭配食用。

