



gotrim™  
速效減重計劃食譜



# 目錄

## 前菜

- 4 雅枝竹炒四季豆  
番紅花杏仁炒雅枝竹  
蘆筍伴核桃  
車厘茄牛油果醬  
酸辣湯  
紅辣椒醬  
蘑菇核桃肝醬  
香辣牛油果乳酪醬  
番茄大蒜四季豆  
番茄配紅蔥頭鮮羅勒  
大啡菇伴火箭菜

## 甜品、醃料和醬汁

- 6 亞洲風味芝麻醬  
椰子馬卡龍  
藜麥布甸  
排毒田園沙律  
鮮果果仁沙律  
熱朱古力  
香橙茴香醋汁  
清新雙檸醬汁  
香辣青檸醃醬  
士多啤梨沙律醬  
甜芥末香醋汁

## 雞蛋和早餐食品

- 8 蘆筍紅椒奄列  
雞蛋沙律  
簡易菠菜洋蔥焗蛋 — 6天的早餐！  
菠菜蘑菇焗蛋  
蛋白營養班戟  
蔬菜焗蛋  
炒蛋配焗薯  
蔬菜奄列伴火雞煙肉  
蘑菇香草奄列  
翠玉瓜煎餅

## 牛肉

- 10 烤牛肉蔬菜串  
燉牛肉  
牛扒黑豆牛油果沙律  
黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎  
希臘牛肉蔬菜卷  
青豆湯  
莎莎醬烤西冷牛扒  
翠玉瓜麵配肉丸  
傳統辣椒煮牛肉  
彩椒煮牛柳  
鍋燉牛肉

- 慢燉牛肉  
香烤牛胸腹扒  
釀青椒  
牛柳配莎莎醬

## 家禽和豬肉

- 13 亞洲風味雞肉生菜包  
肉骨湯  
墨西哥烤雞柳  
蘋果焗豬扒  
羅勒香烤雞  
希臘雞胸卷  
薑黃雞湯  
雞肉沙律南瓜船  
牛肝菌煮雞扒  
青檸雞伴田園沙律  
鄉村風味豬肋骨  
泰式羅勒雞  
四季豆卷  
香辣烤雞伴紅椒與翠玉瓜  
香草烤雞  
檸檬羅勒雞  
摩洛哥蔬菜焗雞肉  
火雞蘑菇漢堡扒  
豬柳伴藏茴香酸菜  
橄欖烤雞伴蕃茄乾  
翠玉瓜番茄松子炒雞肉  
加州雞柳  
陽光雞肉沙律  
泰式炒雞肉  
火雞肉餅  
火雞腸肉餅

## 海鮮

- 18 照燒三文魚  
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  
羅勒醬煮鱈魚  
蒜蓉焗阿拉斯加鱈魚  
簡易蝦仁小炒  
烤魚蔬菜伴蒜蓉  
墨西哥風味焗魚  
香烤左口魚配芒果柑橘醬汁  
香烤三文魚配菠菜鮮茄  
香烤吞拿魚配莎莎醬  
大蝦蟹肉沙律  
海鮮醬煎帶子配香烤翠玉瓜  
香煎三文魚伴薑蓉薄荷莎莎

## 目錄

### 海鮮

- 20 鮮橙茴香烤魚柳  
三文魚香草意粉  
大蝦沙律  
泰式椰香蝦湯  
吞拿魚沙律  
泰式惹味香烤魷魚  
托斯卡尼鱈魚  
核桃鮮蝦伴蔬菜  
檸檬紅鯛魚配蘑菇

### 素食與蔬菜伴碟

- 22 杏仁片炒西蘭花  
亞洲風味炒翠玉瓜  
蒜香洋蔥煮蘆筍  
番茄濃醬西蘭花  
香蒜炒白菜苗  
意大利黑醋拌羽衣甘藍  
紅菜頭火箭菜沙律伴紅莓乾  
香炒西蘭花  
西班牙燴椰菜花「飯」  
蒜香腰果炒西蘭花  
杏仁炒雜菜  
芫荽檸汁紅蘿蔔沙律  
椰菜花湯  
洋蔥芫荽車厘茄沙律  
西班牙蕃茄凍湯  
香辣鄉村蔬菜雜燴  
西蘭花忌廉湯  
紅蘿蔔濃湯  
椰菜花忌廉湯  
秋葵伴番茄  
蒔蘿青瓜沙拉  
羅勒青瓜沙律  
青瓜蕃茄薄荷沙律  
咖喱扁豆香飯  
咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆  
茄子砂鍋煲  
烤茄子  
巴馬臣芝士焗茄子  
拌炒茄子菠菜  
茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁  
清新夏日蔬菜雜燴  
田園雜菜包  
田園雜菜湯  
蒜香羽衣甘藍  
薑蓉蘿蔔湯  
杏仁伴四季豆  
金黃蘿蔔湯

- 香焗四季豆  
亞洲風味四季豆沙律  
香烤意大利雜菜  
香烤番茄配芝士釀蘑菇  
香烤雜菜豆腐沙律  
香草雜菜燴扁豆  
羽衣甘藍脆片  
檸檬烤蘆筍伴巴馬臣芝士  
日式雜菜沙律  
椰菜花「薯」蓉  
地中海夏日番茄  
紅椒蘑菇雜燴  
椰菜牛油果沙律  
墨西哥辣椒仙人掌沙律  
香焗蘆筍  
大啡菇「漢堡扒」  
簡易西班牙凍湯  
芝麻香烤西蘭花  
蒜香檸汁烤西蘭花  
巴馬臣芝士炒雜菜  
炒翠玉瓜  
沙律小食  
辣烤蔬菜串  
辣烤羽衣甘藍  
覆盆子核桃菠菜沙律  
清蒸雅枝竹  
炒雜菜  
墨西哥天貝蛋餅  
番茄羅勒湯  
純素蔬菜咖喱  
蔬菜薄餅  
墨西哥風味翠玉瓜  
翠玉瓜番茄蔬菜包

# 前菜



## 雅枝竹炒四季豆

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
5人份

4杯新鮮四季豆  
1湯匙特級初榨橄欖油  
½杯洋蔥，切碎  
1瓣蒜頭  
1-14安士雅枝竹芯，清洗並瀝乾，切4份  
¼湯匙鹽  
⅓茶匙黑胡椒

將四季豆放入蒸籠，把蒸籠放入深平底鍋中，注入1吋高清水，煮至水沸。蓋上鍋蓋，蒸6-8分鐘或直至四季豆軟中帶脆。將平底鍋離火，放一旁備用。在不黏底煎鑊中加入橄欖油，炒香洋蔥和蒜蓉至熟軟。加入雅枝竹、鹽、胡椒和四季豆。以小火兜炒，直至所有食材熟透。

## 番紅花杏仁炒雅枝竹

(FS, RR, SS, CC, P2)  
8人份

1杯無花果乾  
1杯水，煲滾  
¼茶匙番紅花香料  
4磅雅枝竹苗，切半，除去根莖  
½杯杏仁  
¼杯白酒醋  
1茶匙紅辣椒粉  
¼湯匙鹽

將無花果乾放在碗中，以滾水浸泡，讓無花果乾發脹5分鐘，然後拿起。將¼茶匙番紅花香料放入水中，浸泡5分鐘。

在大煎鑊中加入食油，以中火加熱。下雅枝竹兜炒，直至雅枝竹表面掛上食油。倒入番紅花浸泡水和鹽。煮沸後，轉中小火。蓋上鑊蓋熬煮約8分鐘，直至雅枝竹軟身。拿起鑊蓋，轉中大火。下無花果乾、杏仁、白酒醋和辣椒粉。兜炒食材，直至水分完全蒸發。熄火，蓋上鑊蓋焗5分鐘，隨即享用。

## 蘆筍伴核桃

(FS, RR, SS, CC, P2)  
4人份

1扎蘆筍 (12-15根)  
2湯匙特級初榨橄欖油  
2瓣蒜頭，剝蓉  
1個檸檬皮  
½杯核桃，粗切  
鹽和胡椒粉調味

預熱焗爐至425 °F (218°C)。在焗盤上灑上橄欖油後，把蘆筍整齊排列好。將蒜蓉、檸檬皮、碎核桃、鹽、胡椒放入小碗，拌勻。將醃料淋在蘆筍上，焗至金黃色。幼身蘆筍焗10分鐘；粗身蘆筍焗15-20分鐘。常溫享用，風味更佳。

## 車厘茄牛油果醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P2)  
2-4人份

1個檸檬  
1杯牛油果，切粒  
1杯洋蔥，切塊  
1隻墨西哥辣椒，切粒  
1瓣蒜頭，剝碎  
½杯車厘茄  
¼杯芫荽葉，切碎  
少量鹽

在中型碗內榨檸檬汁。牛油果去核，去皮，切粒。將牛油果粒放到檸檬汁中壓成蓉，保留部分牛油果粒以增加沾醬口感。加入車厘茄、洋蔥、蒜頭、芫荽和墨西哥辣椒，均勻混合。蓋上保鮮紙，讓保鮮紙緊貼牛油果醬表面。可冷藏數小時後食用，或立即享用。





## 酸辣湯

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

4人份

5杯低鈉雞湯  
½杯蘑菇  
2塊雞胸肉  
1湯匙豉油  
½-1湯匙辣椒醬 (或按個人口味調整)  
⅓茶匙黑胡椒  
½杯竹筍  
⅓茶匙米醋  
1茶匙薑蓉  
1隻蛋白  
1根蔥, 切粒

將雞湯、蘑菇和薑蓉放入深平底鍋內, 煮沸。加入雞胸, 不蓋鍋蓋煮10分鐘。放入竹筍, 熬煮5分鐘。加入米醋、豉油、辣椒醬與胡椒後煮滾。倒入蛋白, 隨即攪拌 (形成蛋花)。加入蔥花, 拌勻。再次煮沸。蓋上鍋蓋, 煮至食用。

## 紅辣椒醬

(RR, FS, SS, CC, P2)

4人份

1湯匙孜然  
½湯匙紅辣椒碎  
½湯匙黑胡椒  
¼杯番茜  
½杯核桃  
2茶匙覆盆子醋  
2湯匙橄欖油  
2杯紅椒  
鹽

以中大火加熱煎鍋, 下核桃, 煮至褐色。取出核桃, 靜待冷卻。紅椒去皮去籽。烤至微微焦黑。除番茜外, 把所有材料放入攪拌機, 攪拌成蓉。放上番茜裝飾。伴以蔬菜食用。

## 蘑菇核桃肝醬

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

1杯烤核桃  
1湯匙橄欖油  
1個甜洋蔥  
6瓣蒜頭  
2杯白蘑菇, 切片  
½杯新鮮番茜, 切碎  
2湯匙新鮮迷迭香, 切碎  
1茶匙鹽  
½茶匙胡椒

洋蔥切塊, 蒜頭剝蓉。用鑊加熱橄欖油, 下洋蔥, 炒約4分鐘, 直至洋蔥軟身和呈半透明。加入白蘑菇、番茜、迷迭香、鹽和胡椒。將蘑菇炒至熟透。若蘑菇黏鑊, 可添加少量水。蘑菇在炒煮時會釋放水分。將烤核桃和蘑菇混合食材放入攪拌機。在攪拌過程中可按需要暫停, 沿邊刮下食材後再次攪拌, 直至材料濃稠綿滑。倒入容器, 壓平, 冷藏食用。配以蔬菜享用。

## 香辣牛油果乳酪醬

(RR, SS, CC)

8人份

¾杯原味椰子乳酪 (非乳製品)  
½湯匙鹽  
1湯匙孜然  
2湯匙紅洋蔥  
1安士青檸汁  
1杯墨西哥辣椒, 切粒  
3個牛油果, 去皮, 壓成蓉  
1瓣蒜頭, 剝碎  
3湯匙芫荽

在碗內拌勻所有材料, 配以蔬菜享用。

## 番茄大蒜四季豆

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

4人份

4瓣蒜頭, 剝蓉  
½杯甜洋蔥, 切塊  
1磅新鮮四季豆  
4茶匙橄欖油  
½茶匙鹽  
3湯匙番茄膏  
1杯車厘茄, 切碎

炒香洋蔥至半透明。加入四季豆、蒜蓉和鹽, 以中大火炒5分鐘或直至洋蔥微焦。加入番茄膏和車厘茄後兜炒。加水, 水要蓋過四季豆。蓋上鍋蓋煮30分鐘後, 鍋內應該只餘下25%的水。拿四季豆試味, 決定是否要繼續煮以去掉更多水分。

## 番茄配紅蔥頭鮮羅勒

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

4人份

1½茶匙橄欖油  
1½茶匙紅酒醋  
1個紅蔥頭, 剝碎  
4個番茄  
¼茶匙鹽  
胡椒調味  
5棵新鮮羅勒葉, 撕碎

將番茄切成¼吋厚, 在碟子上排成扇形。均勻撒上鹽與胡椒。在番茄片上灑上橄欖油和醋, 再放上羅勒與紅蔥頭碎, 隨即享用。

## 大啡菇伴火箭菜

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

2人份

1湯匙橄欖油  
½個細洋蔥, 切塊  
2瓣蒜頭, 剝蓉  
⅓茶匙乾紅辣椒碎  
1個波特菇, 切細  
¼杯不甜的雪利酒  
¼杯菜湯  
4杯火箭菜  
⅓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, 煮5分鐘。放入乾紅辣椒碎與蘑菇後兜炒, 讓蘑菇表面都沾上橄欖油並開始軟身。倒入雪利酒與菜湯。熬煮至水分只剩一半。加入火箭菜, 煮至軟身。以黑胡椒調味, 隨即享用。

# 甜品、醃料和醬汁



於 [hk.GoTrim.com](https://hk.GoTrim.com) 下載奶昔及烘焙食譜，  
以製作美味的甜品、小食和奶昔。

## 亞洲風味芝麻醬

1人份

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

將所有材料倒入有蓋瓶，搖勻。可配搭各式雜菜沙律。

## 椰子馬卡龍

(RR, SS, CC)

8人份

2茶匙無糖可可粉  
1湯匙牛油果油  
1茶匙雲呢拿精油  
2杯椰絲  
4隻蛋白  
¼ 杯甜菊糖或羅漢果糖  
1茶匙杏仁精油  
½ 杯杏仁

預熱焗爐至 375 °F (190°C)。將蛋白、雲呢拿精油和杏仁精油攪勻。混和糖和椰絲。將碎杏仁與所有材料混合均勻。揉成每個直徑約1吋的球狀。輕輕壓平，放入抹上食油的烤盤上，每個相隔½吋。將焗爐溫度調至 325 °F (163°C)，焗15分鐘，或焗至餅底呈金黃色而餅面顏色開始變深。



## 藜麥布甸

(RR, SS, CC)

6人份

1茶匙雲呢拿精油  
2湯匙蜜糖  
1個石榴，去籽  
¾ 杯藜麥  
2杯豆奶  
2根香蕉  
2湯匙 Splenda 代糖或 1湯匙 Truvia 代糖

在深平底鍋內放入藜麥和 1½ 杯水，以大火煮沸。蓋上鍋蓋煮15分鐘，或直至藜麥軟身及吸滿水分。將豆奶、香蕉和代糖攪拌至綿滑。將藜麥倒入鍋中。以中火煮5–10分鐘，直至材料混合至濃稠綿密。加入蜜糖、石榴粒和雲呢拿精油，拌勻。

## 排毒田園沙律

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

1隻室溫雞蛋  
1杯橄欖油或牛油果油  
1湯匙青檸汁  
2湯匙紅酒醋  
1茶匙海鹽  
1茶匙胡椒  
¼ 茶匙洋蔥粉  
¼ 茶匙蒜粉  
½ 杯無糖全脂椰奶  
1撮芫荽 (或喜愛的香草)

將所有材料放入攪拌機，攪拌約1分鐘。放於雪櫃冷藏可保存1星期。

## 鮮果果仁沙律

(RR, SS, CC)

4人份

1個蘋果  
1個啤梨  
¼ 杯杏仁  
2安士龍舌蘭糖漿  
2湯匙檸檬汁  
1杯士多啤梨  
½ 杯藍莓

蘋果和啤梨去芯後切粒。半個檸檬榨汁。將龍舌蘭糖漿放微波爐加熱10秒，然後倒入水果粒中攪拌。加入藍莓、杏仁，拌勻。冷藏30分鐘，風味更佳。可配搭菠菜或單獨食用。



## 熱朱古力

(FS, RR, SS, CC, P2)

2人份

- 1/2茶匙肉桂粉
- 1/2條雲呢拿豆，切半，或1/2茶匙雲呢拿精油
- 1/4茶匙肉豆蔻粉
- 3茶匙可可粉
- 2 1/2杯杏仁奶
- 1茶匙甜菊糖或羅漢果糖

混合可可粉和代糖。將雲呢拿豆、肉桂粉和肉豆蔻粉加入杏仁奶，以小火加熱。加入混合後的可可粉和代糖，攪拌均勻。加熱至微溫，不要煮沸。趁暖飲用。

## 香橙茴香醋汁

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

4人份

- 1/8茶匙大茴香籽
- 2湯匙橙汁
- 1湯匙橄欖油
- 1/8茶匙孜然
- 1/8湯匙鹽

使用磨盅和杵將大茴香籽搗碎。混合所有材料，攪拌約1分鐘。

## 清新雙檸醬汁

- 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，倒入有蓋瓶中，加入橄欖油和少量鹽和胡椒。扭緊瓶蓋，搖勻。可配搭各式沙律。

## 香辣青檸醃醬

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

2人份

- 1/4杯鮮榨青檸汁
- 2湯匙橄欖油
- 2茶匙辣椒粉
- 1茶匙蒜粉
- 1/2茶匙孜然
- 1/2湯匙鹽

混合所有材料，打發均勻。

## 士多啤梨沙律醬

(RR, SS, CC)

- 1包甜菊糖或羅漢果糖
- 2湯匙芝麻
- 1湯匙松子
- 1湯匙噫汁
- 1/2茶匙紅辣椒粉
- 1 1/2湯匙橄欖油
- 1湯匙意大利黑醋
- 4-6個士多啤梨，壓成蓉

混合所有材料即可。

## 甜芥末香醋汁

- 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茶匙白羅漢果糖或1/2茶匙甜菊糖
- 鹽和胡椒

將所有材料放入有蓋瓶，搖勻。可配搭各式雜菜沙律。



# 雞蛋和早餐食品

## 蘆筍紅椒奄列

(FS, RR, SS, CC, P2)  
2人份

1湯匙特級初榨橄欖油  
6根蘆筍  
½杯新鮮紅椒  
1湯匙新鮮芫荽  
鹽和胡椒粉調味  
4隻雞蛋  
1個牛油果

在不黏底細平底鑊中加入2茶匙橄欖油，以中大火加熱，下蘆筍與紅椒，煮2-3分鐘，或煮至蔬菜微微軟身。將蔬菜放入碗中，加入芫荽和調味料，拌勻。

於雞蛋的碗內加入2湯匙水，用叉子打發。將餘下的1茶匙橄欖油倒入平底鑊中，以中火加熱。倒入一半蛋漿，煮3分鐘，或煮至蛋漿快將凝固時，用叉子將煮熟的蛋從鑊邊拉開，讓未煮熟的蛋漿流向鑊邊。把半份蘆筍和剛混合的紅椒放在奄列的半邊，將另一半翻起對摺。鑊起奄列，放一旁備用。重複以上步驟製作餘下的蛋漿及餡料。牛油果可切片或切粒，伴奄列享用。

## 雞蛋沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)  
4人份

6隻大雞蛋，焗熟  
¼杯原味無糖椰子乳酪  
¼杯蔥粒  
1-2茶匙法式芥末醬  
½茶匙鹽  
¼茶匙黑胡椒  
1-2棵芹菜，切碎  
2杯菠菜葉

把熟雞蛋切碎，與其他材料混合，拌勻。舀到菠菜上，即可享用。

## 簡易菠菜洋蔥焗蛋 — 6天的早餐！

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人或6人份

1-32安士雞蛋蛋白  
3隻雞蛋  
1-10安士急凍菠菜，切碎  
1個洋蔥，切塊

按指示將菠菜解凍。在9x11的玻璃焗盤中噴上食油。加入所有材料。以350°F (177°C)焗45分鐘。分成6份。放雪櫃保存，食用時以微波爐加熱1-2分鐘。

## 菠菜蘑菇焗蛋

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1份32安士雞蛋蛋白  
1杯蘑菇，切片  
3杯新鮮菠菜  
鹽和胡椒粉調味

在噴上食油的玻璃焗盤中混合所有材料。以350°F (177°C)焗45分鐘。分成6份。可冷藏。食用時以微波爐加熱。

## 蛋白營養班戟

(RR, SS, CC)  
1人份

1根快熟透的香蕉  
2隻雞蛋  
1匙高纖維蛋白營養飲品 - 雲呢拿味  
少量肉桂粉  
噴裝牛油果油或橄欖油

以中火加熱煎鑊，噴上食油。將所有材料放入攪拌機攪拌30秒，直至成蓉。將材料倒入煎鑊。蓋上鑊蓋，煎2-3分鐘直至材料冒出氣泡，翻轉另一面，煎至完全熟透。塗上花生醬享用。



## 蔬菜焗蛋

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

6人份

1個青椒，去芯，切絲  
1個橙椒，去芯，切絲  
1個紅椒，去芯，切絲  
1個中型紅洋蔥，切半，再切幼絲  
鹽和黑胡椒  
選擇個人喜愛的香料（如2茶匙中東綜合香料、1茶匙孜然及1茶匙紅辣椒）  
特級初榨橄欖油  
6隻大雞蛋  
1大扎新鮮番茜，剁碎  
1個羅馬番茄，切粒

預熱焗爐至400°F (204°C)。將三色椒絲放入大碗中，拌勻。加入紅洋蔥，以鹽、胡椒和香料調味。灑上特級初榨橄欖油，拌勻。將洋蔥三色椒平鋪在大焗盤中。鋪成一層。在已預熱的焗爐焗10–15分鐘。

從焗爐取出焗盤，仔細地在烤蔬菜上挖6個「小洞」或開口。在每一個小洞打一隻雞蛋，保持蛋黃完整（小貼士：可先將雞蛋打入附有尖嘴的小碗或杯中，再倒進小洞）。再次放進焗爐烤焗，直至蛋白定型。留意蛋黃，烤焗至你喜歡的熟度（5–8分鐘）。從焗爐取出。加入番茜和番茄粒。立刻享用。



## 炒蛋配焗薯

(RR, SS, CC)

2人份

4隻雞蛋  
1/6湯匙鹽  
1/2湯匙橄欖油  
1/8茶匙胡椒  
鹽調味  
1–2個細紫薯  
1個細番薯或甜薯

預熱焗爐至425°F (218°C)。薯仔切粒或切片後放入碗中，撒上橄欖油、鹽和胡椒，拌勻。薯粒平鋪在焗盤上，按薯粒的大小，焗10–15分鐘。上碟備用。預備製作炒蛋。將雞蛋、鹽和胡椒放入碗中，打發均勻。在平底鑊中以中火加熱食油。油熱後，倒入蛋漿，搖動平底鍋使蛋漿均勻散開。炒1分鐘。把雞蛋炒至熟透。

## 蔬菜奄列伴火雞煙肉

(RR, SS, CC)

1人份

2片火雞煙肉  
2隻雞蛋  
2湯匙青椒  
2湯匙洋蔥  
2茶匙橄欖油  
3隻蘑菇，切片

在碗中打發雞蛋。在平底鑊加入食油和蔬菜材料，煮5分鐘。收細爐火，加入蛋漿。煎至蛋漿中間成型。將半邊奄列鑊起，翻向另一半。伴以火雞煙肉一起享用。

## 蘑菇香草奄列

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

2人份

1湯匙洋蔥粒  
2隻雞蛋  
4隻蛋白  
3杯蘑菇  
1湯匙蔥  
1/4茶匙龍蒿葉  
1/8茶匙胡椒  
1湯匙番茜  
2湯匙杏仁奶

以中大火加熱煎鑊，噴上食油，放入蘑菇，炒至蘑菇水分被蒸發。鑊起蘑菇備用。在碗內混合杏仁奶、洋蔥粒、蔥、番茜、龍蒿葉、蛋白和雞蛋。在煎鑊上再次噴上食油，倒入蛋漿，煎至中間成型。加上蘑菇。鑊起半邊奄列，翻向另一半。

## 翠玉瓜煎餅

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

2人份

2隻雞蛋  
2茶匙蒜粉  
1茶匙洋蔥粉  
少量胡椒  
2茶匙橄欖油  
1杯翠玉瓜，刨絲

以煎鑊加熱橄欖油，將所有材料放入碗裡攪拌均勻，用湯匙逐匙舀進熱鑊中。當翠玉瓜餅一邊煎至金黃色後，噴上食油，翻轉，將另一面同樣煎至金黃色。



# 牛肉



## 烤牛肉蔬菜串

(FS, RR, SS, CC, P2)

4人份

1茶匙乾羅勒  
1茶匙蒜粉  
1茶匙乾百里香  
1磅西冷牛肉  
1湯匙特級初榨橄欖油  
1個中型紅洋蔥，切4份  
½磅蘑菇，去蒂  
1個青椒，切成2吋塊狀  
1個紅椒，切成2吋塊狀

以羅勒、蒜粉和百里香醃肉30分鐘。預熱烤爐，將蔬菜與肉相間串起。掃上橄欖油，烤6–8分鐘。

## 燉牛肉

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

25安士適合燉煮的牛肉，除去肥肉  
1½杯牛肉湯  
¾湯匙黑胡椒  
1湯匙月桂葉，切碎  
1湯匙百里香  
1湯匙迷迭香  
1湯匙番茄膏  
2湯匙特級初榨橄欖油  
½湯匙番茜  
3瓣蒜頭，剝蓉  
½個中型洋蔥，切塊  
2個珍珠洋蔥，切塊

以大鍋加熱橄欖油，將牛肉煮至褐色。取出牛肉，保留肉汁。將洋蔥碎與蒜蓉加到肉汁中兜炒，直至洋蔥呈褐色。加入茄膏，炒1分鐘。倒入牛肉湯，煮沸，將牛肉放回鍋中。加入百里香、珍珠洋蔥、迷迭香、月桂葉和任何你喜愛的低升糖蔬菜（如紅蘿蔔、三色椒、西蘭花等）。燉煮一小時，或煮至蔬菜軟身。取出月桂葉，以鹽與胡椒調味。

## 牛扒黑豆牛油果沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)

1人份

1茶匙特級初榨橄欖油  
¼茶匙紅辣椒碎  
¼個牛油果  
鹽和胡椒調味  
4安士西冷牛扒  
¼杯罐裝黑豆，瀝乾  
¼杯金黃粟米  
2杯沙律菜

在煎鑊中加入橄欖油和紅辣椒碎，炒1分鐘。放入牛扒，以中火煮5分鐘。加入黑豆，炒3分鐘。伴以沙律菜、牛油果和粟米食用。

## 黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

2安士青檸汁  
2湯匙無鹽番茄膏  
1湯匙橄欖油  
1磅95%瘦牛肉  
2杯洋蔥，切塊  
1½安士Ancho辣椒粉  
1½湯匙辣椒粉  
1隻奇波雷煙燻辣椒 (Chipotle)，切粒  
1茶匙芫荽，剝碎  
2罐黑豆，瀝乾，洗淨  
1罐黑豆，不需瀝水  
2杯低鈉牛肉湯

把兩罐黑豆瀝水後洗淨。以鹽與胡椒調味。以攪拌機將第三罐黑豆連水、茄膏和chipotle辣椒粒攪拌約2分鐘，直至綿滑。

以厚底湯鍋加熱1–2茶匙橄欖油。將牛肉煮至褐色後拿出，切成細塊。將肉放一旁備用。在平底鑊中加入1–2茶匙橄欖油和半份洋蔥碎（約1杯）。收細爐火將洋蔥煮至軟身，未轉為褐色。加入所有辣椒粉。倒入肉湯、牛肉、黑豆蓉、瀝乾的黑豆和茄膏，煮30分鐘。

食用前，加入½茶匙芫荽和½杯青檸汁，煮5分鐘。在碗內混合牛油果和½杯青檸汁。將剩餘的洋蔥碎（約1杯）和半份芫荽（½茶匙）倒入牛油果青檸汁中，攪拌均勻。每份黑豆牛肉配以牛油果莎莎，趁熱食用。

## 希臘牛肉蔬菜卷

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

1茶匙牛至

½杯水

2½杯牛肉湯

⅓杯紅洋蔥，切塊

⅓杯醃希臘金椒(Pepperoncini)

¼湯匙鹽

1½磅牛胸腹肉

¼茶匙蒜粉

1-10安士急凍菠菜

在碗內混合菠菜、洋蔥、金椒、蒜粉和鹽，放一旁備用。將牛胸腹肉從一端橫向切到另一端，但不要切斷成兩份。將牛肉放在兩層保鮮紙中間，用肉錘將牛肉捶打成均勻厚度。在牛肉上撒上菠菜混合材料，在牛肉邊留下1吋距離。從較短的一邊將牛肉捲起。以粗繩網綁固定，每條繩之間相隔2吋寬。

在大荷蘭鍋內噴上食油，以中大火加熱湯鍋。放入牛肉卷，讓每一邊都煎至褐色。加入上湯、水和牛至到鍋內，煮沸。蓋上鍋蓋，收細爐火熬煮90分鐘，或直至牛肉卷軟身，期間將肉卷翻轉一次。如有需要可加水。解開繩子，切成8片。淋上鍋中湯汁即可享用。

## 青豆湯

(FS, RR, SS, CC, P2)

4人份

¼湯匙胡椒

2湯匙番茜

2瓣蒜頭

2湯匙薄荷葉

2湯匙橄欖油

4杯低鈉雞湯

2片火雞煙肉

1個洋蔥，切塊

¾杯急凍青豆

在煎鑊中加入食油，以中大火加熱，下蒜頭、洋蔥，煮5分鐘。倒入雞湯、青豆、薄荷葉和番茜。煮沸後，收細爐火熬煮8分鐘。離火，待食材冷卻後，倒入攪拌機攪至綿滑。將火雞煙肉放入焗爐焗至酥脆，放上青豆湯作裝飾。立即享用。



## 莎莎醬烤西冷牛扒

(FS, RR, SS, CC, P2)

4人份

1杯新鮮莎莎醬

2安士青檸汁

¼杯水

2湯匙菜油

1茶匙孜然

1½磅西冷牛扒，除去肥肉

在焗盤內混合莎莎醬、青檸汁、水、菜油和孜然。放入牛扒，兩邊沾上醃料。蓋上錫紙，讓牛扒醃6小時或隔夜。預熱烤爐至中大火，放入牛扒烤10分鐘。

## 翠玉瓜麵配肉丸

(FS, RR, SS, CC, P2)

4人份

4-6安士無鹽番茄膏（或低糖茄醬）

¼個洋蔥，切塊

3個翠玉瓜，刨成螺旋絲狀

2磅牛肉碎，95%瘦肉

½茶匙紅辣椒粉

3瓣蒜頭，壓碎

混合牛肉碎、洋蔥、蒜蓉、紅辣椒粉、胡椒，揉成12粒牛肉球。將肉丸放在已預熱的烤盤上，烤7分鐘，偶爾翻動肉丸，烤至肉丸呈金黃色和熟透。烤肉期間，將翠玉瓜刨成螺旋絲狀。將1湯匙橄欖油放入鑊中，以中火加熱，下翠玉瓜絲煮5-10分鐘，或煮至軟身。將肉丸放在翠玉瓜麵上，淋上番茄醬汁。

## 傳統辣椒煮牛肉

(FS, RR, SS, CC, P2)

6人份

1磅95%瘦牛肉碎

2湯匙洋蔥粉

2湯匙辣椒粉

¾杯白洋蔥，切塊

¼茶匙胡椒

鹽調味

2杯紅腰豆，罐裝或水浸

2杯無鹽番茄醬

用大鑊將牛肉碎煮至褐色（牛肉碎可以雞肉碎或火雞肉碎代替），加入洋蔥，過濾多餘油分。在大深平底鍋中混合牛肉碎、洋蔥、番茄醬、紅腰豆、洋蔥粉和辣椒粉。以鹽和胡椒調味。煮45-60分鐘。可以慢燉鍋代替。

## 彩椒煮牛柳

(FS, RR, SS, CC, P2)

1人份

黃椒和紅椒各½杯  
½杯洋蔥，切塊  
1湯匙低鈉豉油  
5安士紅屋牛扒（T骨牛扒），切成牛柳條

牛柳以豉油醃30分鐘。以平底鑊加熱1湯匙橄欖油，下牛柳，煮至褐色。加入洋蔥和三色椒，煮至軟身，隨即享用。



## 鍋燉牛肉

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

3磅牛肩肉，除去肥肉  
½茶匙白酒醋  
4杯水  
3粒牛肉濃湯粒  
1湯匙鹽  
1¼茶匙胡椒  
2湯匙橄欖油  
½杯洋蔥，切塊

以大鍋加熱橄欖油，放入牛肉，煮至每邊都呈褐色。將牛肉放到慢燉鍋或有蓋大鍋中，加入洋蔥、胡椒和鹽。拌勻水和白酒醋，加入牛肉濃湯粒。將湯汁倒入放有牛肉的鍋中，慢火煮8–10小時，大火則4–6小時。

## 慢燉牛肉

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

2磅牛肩肉  
2條肉桂枝  
3湯匙意大利黑醋  
¾杯牛肉湯  
¼安士番茄膏  
1個洋蔥，切四份  
4½杯胡桃南瓜，切粒  
2個蘋果，切半

除南瓜和蘋果外，將所有材料放入大慢燉鍋中，慢火煮6小時。放入南瓜，煮1½–2小時，直至南瓜軟身。於最後½小時加入蘋果燉煮。取出並棄掉肉桂枝。

## 香烤牛胸腹扒

(FS, RR, SS, CC, P2)

4人份

1磅牛胸腹扒  
½茶匙卡宴 (cayenne) 辣椒粉  
½茶匙百里香  
½茶匙肉桂粉  
½茶匙蒜粉  
1湯匙孜然  
½茶匙鹽

預熱烤爐，在烤盤上噴上食油。除牛扒外，在碗內混合所有材料。將醃料塗在牛扒上。牛扒每邊烤6–7分鐘，或烤至熟透。靜置5分鐘，斜切成粗牛柳條享用。

## 釀青椒

(FS, RR, SS, CC, P2)

8人份

2磅瘦牛肉碎  
4個青椒  
1個洋蔥  
4瓣蒜頭  
9安士西蘭花  
6安士番茄膏  
1湯匙牛至  
1湯匙羅勒  
4個大啡菇  
鹽和胡椒調味

切去青椒頂部，清走籽粒。將青椒直向排列在慢燉鍋內，確保青椒穩固排好。將洋蔥、蒜頭、大啡菇和西蘭花放入攪拌機攪拌。混合牛肉碎、蔬菜蓉、調味料和茄膏。把材料釀入青椒中。注水到慢燉鍋內，蓋上鍋蓋，以小火燉8–10小時。

## 牛柳配莎莎醬

(FS, RR, SS, CC, P2)

1人份

1湯匙檸檬汁  
2湯匙番茜，切碎  
1湯匙薄荷葉，切碎  
1湯匙羅勒  
1湯匙酸豆  
¼瓣蒜頭  
2湯匙橄欖油  
¼杯青瓜  
½茶匙紅酒醋  
1茶匙法式芥末醬  
¼茶匙黑胡椒  
5安士牛柳

製作莎莎醬：在碗內將薄荷葉、番茜、羅勒、酸豆、紅酒醋、檸檬汁、芥末醬、1茶匙橄欖油和2湯匙冰水均勻攪拌。以胡椒調味，蓋上保鮮紙，放室溫備用。

加熱厚底平底鑊或坑紋烤鑊。將1茶匙橄欖油掃在牛柳上。牛柳每邊煎2–3分鐘，視乎你喜愛的生熟度。靜待5分鐘後食用。伴以莎莎醬享用。



# 家禽和豬肉

## 亞洲風味雞肉生菜包

(FS, RR, SS, CC, P2)  
3人份

2安士芝麻  
2杯西蘭花切條  
4湯匙低脂亞洲風味芝麻醬  
6塊羅馬生菜葉或波士頓生菜葉  
1½塊雞胸

在碗內混合西蘭花梗絲、芝麻醬和芝麻。把雞胸烤熟後切片，放入西蘭花混合物。冷藏過夜。放在生菜葉上享用。

## 肉骨湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1加侖水

2個紅蘿蔔，切中等大小  
2棵芹菜莖，切中等大小  
1個中型洋蔥，切中等大小  
2瓣蒜頭  
3.5磅雞骨（可選擇牛骨或牛骨加雞骨）  
1茶匙猶太鹽  
2湯匙蘋果醋

將肉骨放入1.5加侖大的慢燉鍋中，肉骨應佔慢燉鍋¼容量。蔬菜和蒜頭切細，蒜頭不用去皮。（可在慢燉鍋內加入吃剩的蔬菜和洗淨的雞蛋殼。肉骨湯完成後將隔渣飲用。）注水到慢燉鍋至九分滿。加鹽和蘋果醋。慢火煮18–72小時。以芝士網布或篩子過濾骨湯。以匙羹舀走骨湯表面的黃油脂肪（不是骨頭產生的明膠）。肉骨湯可作湯或飲料享用。



## 墨西哥烤雞柳

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1茶匙辣椒粉  
½茶匙孜然  
½茶匙牛至  
½茶匙煙燻紅辣椒粉  
4塊無骨去皮雞腿，切成雞柳條（約1磅）  
2個三色椒，切絲  
½個紅洋蔥，切絲  
1個翠玉瓜，切成半月形塊狀  
鹽和胡椒調味

在中型碗內混合辣椒粉、孜然、牛至、煙燻紅辣椒粉，鹽和胡椒。放入雞柳，攪拌均勻。在8x8吋的正方焗盤上鋪上錫紙。把¼份雞柳放在焗盤中央。放上洋蔥、三色椒和翠玉瓜。

將錫紙兩端對疊，沿邊摺起，包住雞柳。將另外兩端向上捲起，密封好。將錫紙包放入烤爐，摺口朝上。烤15–20分鐘，期間翻轉一次，或直至雞肉熟透和蔬菜軟身。或可放焗爐，以400°F (204°C) 焗30分鐘。伴以喜愛的蔬菜享用。另一方式：在雞柳上加上牛油果醬、莎莎醬及青檸粒，伴以喜愛的蔬菜享用。

## 蘋果焗豬扒

(RR, SS, CC)  
4人份

¼杯蘋果醋  
4塊豬扒  
¼杯芹菜，切碎  
4茶匙法式芥末醬  
2湯匙新鮮番茜  
2湯匙特級初榨橄欖油  
少量鹽和黑胡椒  
1個黃洋蔥，粗略切塊  
2個澳洲青蘋果，去皮及芯，切粒

預熱焗爐至350°F (177°C)。在厚底煎鑊內加入1湯匙橄欖油，以中大火加熱。以鹽和胡椒為豬扒調味，每邊豬扒煎約2分鐘，煎至金黃色。將豬扒放到焗盤上。

調至中火，把餘下的橄欖油倒進煎鑊，下洋蔥和芹菜粒，炒至軟身。加入蘋果粒，煮5分鐘。放入番茜，離火。加入適量蘋果醋，使材料濕潤，再以鹽和胡椒調味。每塊豬扒上塗上芥末醬。將蘋果混合物平均分配好，並鋪在塗有芥末醬的豬扒上。焗20分鐘，或焗至豬扒熟透和蘋果軟身。

## 羅勒香烤雞

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

2湯匙新鮮番茜  
1湯匙檸檬皮  
1½茶匙乾羅勒  
2個中型黃色夏南瓜，切粒  
1個中型紅椒，切粒  
1湯匙黑胡椒  
¼茶匙鹽  
2塊雞胸，切半

預熱焗爐至450°F (232°C)，或以中大火預熱烤爐。在錫紙兩邊中央各放上半塊雞胸肉，在雞肉撒上新鮮番茜、檸檬皮、乾羅勒和鹽。放上夏南瓜粒與紅椒粒，撒上黑胡椒。提起錫紙兩端對疊，沿邊對摺兩次，另外兩端密封好，預留少許空間讓熱氣循環。放焗爐焗16–18分鐘，或放烤爐烤11–13分鐘。

## 希臘雞胸卷

(FS, RR, SS, CC, P2)  
4人份

2磅無骨雞胸  
1杯原味椰奶乳酪  
1個細檸檬，磨皮，榨汁  
1–2茶匙蒜蓉  
2湯匙橄欖油  
½湯匙牛至  
¾茶匙百里香  
½茶匙鹽  
¼茶匙胡椒

預熱焗爐至375°F (170°C)。將雞胸切成2吋雞粒或切成雞柳條。在中型碗內混合乳酪、檸檬皮、蒜蓉、橄欖油、牛至、百里香、鹽和胡椒。將材料倒入大碗或密實袋，拌勻，再放入雞肉，搖勻。放雪櫃醃肉30分鐘。把所有材料倒入9x13焗盤內，焗25分鐘。

## 薑黃雞湯

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

1湯匙牛油果油或橄欖油  
½個細黃洋蔥，切碎  
2個大紅蘿蔔，去皮，切大塊  
1個歐防風（芹菜蘿蔔），去皮，切塊  
3棵芹菜，切粒  
3瓣蒜頭，切碎  
1磅無骨去皮雞胸，切粒  
2茶匙乾番茜  
1茶匙薑黃粉  
½茶匙薑粉  
½茶匙海鹽調味  
4杯雞骨上湯  
1杯羽衣甘藍，切碎

在大湯鍋或荷蘭鍋加入食油，以中火加熱。下洋蔥，偶爾炒動，直至洋蔥呈透明色。加入紅蘿蔔、歐防風、芹菜、蒜蓉兜炒，偶爾翻動，直至材料軟身。加入雞肉，煮至金黃色。放入餘下的材料（香料、上湯和羽衣甘藍），炒勻。以慢火煮約1小時，期間偶爾攪動。



## 雞肉沙律南瓜船

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2個大黃色夏南瓜  
2塊雞胸  
2湯匙蔥粒  
2湯匙黃芥末醬  
1湯匙牛油果油蛋黃醬（或¼個牛油果，壓蓉）

夏南瓜切半，去瓢去籽。將夏南瓜放入焗爐，以350°F (177°C)焗5分鐘至軟身。雞胸煮熟後，切粒。混合雞粒、蔥粒、芥末醬和蛋黃醬（或牛油果蓉）。將雞肉沙律釀入夏南瓜內。以400°F (204°C)焗20分鐘。

## 牛肝菌煮雞扒

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

½杯乾牛肝菌片  
2塊雞胸  
½茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
2茶匙牛油果油或椰子油  
2湯匙紅蔥頭  
1瓣蒜頭，切碎  
2杯白蘑菇  
½杯煮食用白酒  
½杯雞湯  
3安士無糖全脂椰奶  
¼茶匙乾紅辣椒碎  
1湯匙新鮮番茜

將牛肝菌片放入研磨機，磨成幼粉。雞胸開邊切半，撒上鹽和胡椒。於雞肉兩邊撒上牛肝菌粉，甩掉多餘粉末。在煎鑊加入1茶匙食油，以中大火加熱。下雞肉，將兩邊煮至金黃色。取出雞肉。在煎鑊內再加入1茶匙食油，下紅蔥頭和蒜頭，兜炒1分鐘。加入2杯白蘑菇，偶爾兜炒，煮至蘑菇水分蒸發。倒入白酒，翻炒鑊內材料。加入雞湯和椰奶熬煮，直至湯汁剩餘¼杯。放入雞肉加熱。上碟，撒上紅辣椒碎和番茜裝飾。



## 青檸雞伴田園沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個青檸  
4塊雞胸  
8湯匙排毒田園沙律（見第6頁）

將一個青檸榨汁在不黏底煎鑊內，以中大火加熱，下雞肉烹煮。煮雞肉期間，準備田園沙律。雞肉熟透後拿起。在每片雞肉上淋上沙律食用。



## 鄉村風味豬肋骨

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

3–5人份

\*註：½架豬肋骨約有4安士肉  
2½條豬肋骨（不連豬骨，約有1磅淨肉）  
¼湯匙鹽  
¼湯匙胡椒  
¼湯匙蒜粉  
¼湯匙卡宴(cayenne)辣椒粉  
1杯水  
1安士煙燻水  
2湯匙噫汁

預熱焗爐至225°F (107°C)。洗淨豬肋骨，用廚房紙印乾。混合鹽、胡椒、蒜粉和卡宴辣椒粉，塗抹在豬肋骨兩邊。將水和煙燻水倒進烤盤中，放入豬肋骨。灑上噫汁。用錫紙將烤盤密封好，烤4–5小時。豬肋骨肉應煮至離骨嫩滑。拿走錫紙，再烤15–20分鐘，或烤至豬肋骨呈深褐色。

## 泰式羅勒雞

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

1人份

1湯匙牛油果油或椰子油  
1塊雞胸  
1湯匙脫水紅咖喱醬 / 膏  
½茶匙魚露  
2湯匙水  
1湯匙羅勒

在煎鑊加入適量食油。雞肉煮熟後，拿出切絲。將紅咖喱膏倒入塗抹食油的鑊中，煮成醬汁。放入雞絲，拌勻。加入魚露和1–2湯匙水，使材料濕潤。放上羅勒裝飾。

## 四季豆卷

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

4人份

1磅四季豆  
8片火雞煙肉  
1湯匙洋蔥，切塊  
1湯匙牛油果油或椰子油  
1湯匙白酒醋  
¼湯匙鹽

將四季豆煮至軟中帶脆。用一片煙肉捲大約15根四季豆，用牙籤固定。放在烤盤上，以錫紙封好。以400°F (204°C)烤焗10–15分鐘，或烤至煙肉熟透。以煎鑊炒香洋蔥至軟身。倒入醋和鹽，徹底加熱。取出煙肉卷，上碟。淋上醬汁，立即享用。

## 香辣烤雞伴紅椒與翠玉瓜

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

4人份

1½湯匙羅勒  
1茶匙牛至  
3湯匙牛油果油或椰子油  
1個翠玉瓜，切4份  
½湯匙百里香  
¾茶匙多香粉  
½茶匙肉桂粉  
½茶匙紅辣椒碎  
1湯匙洋蔥粉  
4件無骨雞腿  
1個紅椒，切4份

在烤盤上噴上食油。將羅勒、牛至和半份食油放入攪拌機攪勻。在翠玉瓜上塗上醬汁。在碗內將餘下的香料、百里香、食油和雞腿拌勻。將雞腿和翠玉瓜放在烤盤上，以胡椒調味，烤10分鐘，期間翻轉一次。

## 香草烤雞

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

8人份

3磅重全雞  
½湯匙鹽  
1湯匙黑胡椒  
1湯匙鼠尾草  
1湯匙龍蒿  
1茶匙番茜  
1茶匙百里香

使用新鮮香草，風味更佳。預熱焗爐至450°F (232°C)。洗淨雞隻，以廚房紙巾徹底印乾雞隻內外。於雞胸內腔均勻塗上鹽。雞隻表面則塗上胡椒和香草。將雞隻放在烤盤上，雞胸朝上。烤45–60分鐘，當以針刺穿雞腿時，流出透明雞汁便可，或烤至雞肉內部溫度達160°F (71°C)。靜置15分鐘。撒上剩餘的百里香。切開享用。

## 檸檬羅勒雞

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

4人份

1個檸檬  
3磅重全雞  
1瓣蒜頭  
1湯匙羅勒葉  
½茶匙蒜粉  
1枝烤肉叉

預熱焗爐至375°F (177°C)。去除雞隻身上多餘脂肪。以烤肉叉將頸部的皮向後拉緊。將雞翅向後折。預備2茶匙檸檬皮，放一旁備用。檸檬切半。用半個檸檬塗抹雞身。將蒜頭、半份羅勒和另一半檸檬放入雞腔內。將檸檬皮抹在雞身上，撒上蒜粉和剩下的羅勒。將雞隻放在烤盤上，雞胸朝上。蓋上錫紙，烤1小時。拿走錫紙，再烤30分鐘。



## 摩洛哥蔬菜焗雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2塊雞胸  
1½茶匙孜然  
½茶匙肉桂粉  
½茶匙鹽  
½茶匙胡椒  
12½安士罐裝番茄粒  
翠玉瓜，切成2吋厚片

預熱焗爐至450°F (232°C)。將雞胸放在錫紙中央。混合香料。將半份香料混合物均勻撒在雞肉上。將餘下的香料混合物和番茄粒混合，舀在雞肉旁。翠玉瓜鋪在雞胸和番茄醬上。將錫紙兩端對疊，沿邊摺兩次，將雞肉包起，另外兩端封好，預留少許空間讓熱氣循環。焗20–22分鐘。

## 火雞蘑菇漢堡扒

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

⅛茶匙紅辣椒碎  
2瓣蒜頭  
2湯匙羅勒  
½茶匙生薑，剁碎  
¼杯洋蔥  
⅛茶匙鹽  
1磅火雞肉碎  
1杯蘑菇，切片

除蘑菇和洋蔥外，混合所有材料，剁成肉餅。以中火預熱煎鑊，輕輕炒勻蘑菇和洋蔥。將蔬菜撥向鑊邊，肉餅放到鑊中央，以中火煎7分鐘。翻轉肉餅，再煎5分鐘，直至肉餅呈金黃色和熟透。將鑊邊的蘑菇和洋蔥放在肉餅上，立即享用。

## 豬柳伴藏茴香酸菜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

1湯匙橄欖油  
10安士豬柳  
⅛茶匙鹽  
⅛茶匙黑胡椒  
½杯紅洋蔥，切絲  
¼杯雞湯  
1杯德國酸菜，瀝乾  
1湯匙藏茴香籽  
⅛茶匙胡椒

在平底鑊倒入橄欖油，以中火加熱。在豬柳上灑上鹽和胡椒。以中火煎豬柳4分鐘。翻轉豬柳，加入洋蔥。繼續煎，直至洋蔥軟身和豬柳兩邊都呈金黃色。倒入雞湯、酸菜和藏茴香籽。蓋上鑊蓋煮25分鐘。完成後，豬柳肉應呈粉紅色。



## 橄欖烤雞伴蕃茄乾

(RR, SS, CC)  
4人份

3茶匙橄欖油  
4塊雞胸  
1茶匙牛至  
⅛茶匙鹽  
⅛茶匙黑胡椒  
2安士卡拉馬塔 (Kalamata) 橄欖，切半  
½杯蕃茄乾

預熱焗爐至375°F (190°C)。在淺焗盤上塗上橄欖油。放上雞胸，在每塊雞胸上撒牛至、鹽和黑胡椒。放上橄欖和蕃茄乾。焗20–25分鐘，直至雞肉熟透。

## 翠玉瓜番茄松子炒雞肉

(RR, SS, CC)  
1人份

1塊雞胸  
1茶匙牛油果油或椰子油 (炒菜用)  
1茶匙日式醬油 (不含小麥)  
1湯匙水  
1杯翠玉瓜，切片  
1個番茄，切片  
1湯匙意大利黑醋  
1茶匙橄欖油 (調味用)  
1湯匙松子  
少量鹽和黑胡椒

在煎鑊加入橄欖油，炒雞肉。當雞肉炒至微熟後，加入醬油和水，煮至雞肉熟透。將翠玉瓜和番茄片鋪在碟子上。灑上黑醋和橄欖油。放上雞肉。撒上松子，以鹽與胡椒調味。

## 加州雞柳

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

4塊雞胸  
1茶匙迷迭香  
½茶匙蒜粉  
¼茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
4湯匙橄欖油  
1個洋蔥，切絲  
1½杯蘑菇  
½杯番茄  
¼杯雞湯  
1湯匙新鮮番茜，剁碎

雞柳橫切成塊，錘至½吋厚。在雞肉兩邊撒上迷迭香、蒜粉、鹽與胡椒，放一旁備用。在煎鑊內塗上橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，每邊煎2–3分鐘，或煎至雞肉熟透。取出雞肉放一旁，保溫。將洋蔥、蘑菇以及2湯匙雞湯倒入煎鑊。蓋上鍋蓋煮幾分鐘。若湯汁快將煮乾，添加雞湯。將剩下的雞湯和番茄倒入鑊中，煮沸。轉中小火，蓋上鑊蓋，煮3分鐘。轉大火，開蓋，炒煮3分鐘，直至湯汁只剩下¼。將湯汁淋在雞柳上，撒上番茜享用。

## 陽光雞肉沙律

(RR, SS, CC)  
2人份

2湯匙排毒田園沙律 (見第6頁)  
1/3杯紅柑  
1/2茶匙紅柑皮  
2塊雞胸，烤熟，切粒  
1個奇異果  
1棵芹菜莖，切粒  
4塊生菜葉  
2湯匙腰果

以小碗混合排毒田園沙律、紅柑和紅柑皮。加入烤雞粒、奇異果和芹菜粒，拌勻。密封後冷藏2小時。舀在生菜葉上，再放上腰果享用。

## 泰式炒雞肉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

2湯匙牛油果油或椰子油  
1湯匙日式醬油 (不含小麥)  
1/2茶匙蒜粉  
4塊雞胸，切粒  
1杯椰菜花  
2杯西蘭花  
1/2茶匙薑  
1杯紅蘿蔔片  
1/2湯匙豆蔻粉  
1/2茶匙辣椒粉  
1安士咖喱粉

以中大火在煎鑊炒香食油、醬油和蒜粉。放入半份雞肉，煮3分鐘。取出雞肉，放入另外半份雞肉，同樣煮3分鐘。將所有雞肉以及材料倒入鑊中。煮沸後蓋上鑊蓋。煮3-5分鐘。



## 火雞肉餅

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
8人份

1/2杯紅洋蔥，切塊  
1湯匙羅勒粉  
1/2杯蛋白  
1/2杯黃椒  
1湯匙牛至  
2茶匙蒜粉  
1湯匙新鮮莎莎醬  
2磅瘦火雞肉碎  
1/2杯無鹽番茄醬

除茄醬外，混合所有材料，放入焗盤。加上茄醬，以錫紙蓋住焗盤，以350°F (177°C) 焗45分鐘。

## 火雞腸肉餅

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1磅瘦火雞肉碎  
3/4茶匙羅勒  
1茶匙芫荽  
1/2茶匙孜然  
1/2茶匙蒜粉  
1/2茶匙牛至  
1茶匙紅辣椒粉  
1/2茶匙辣椒粉 (紅椒粉或卡宴(cayenne)辣椒粉)  
1/2杯雞湯

在碗內拌勻火雞肉和香料。加入雞湯，攪拌均勻，靜置15分鐘。將火雞肉碎分成9份肉餅 (3/4吋厚)。用煎鑊以中大火煎熟肉餅，每邊煎8分鐘。

# 海鮮



## 照燒三文魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

¼茶匙檸檬汁  
½茶匙日式醬油（不含小麥）  
2瓣蒜頭，用刀面壓成蓉  
4-6安士三文魚扒

以碗或密封保鮮袋混合所有材料，醃浸三文魚扒45分鐘。用兩層錫紙製成淺碗，放入魚扒，倒上醃汁。以350°F (177°C)焗20-25分鐘。



## 香烤比目魚配茄子沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

½湯匙牛油果油或椰子油  
¼隻茄子，去皮，切粒  
¼個紅洋蔥，切片  
½湯匙酸豆  
1個中型番茄  
1湯匙番茜  
¼湯匙意大利黑醋  
1塊比目魚柳

預熱焗爐至350°F (177°C)。預熱焗爐期間，以不黏底煎鑊加熱食油。下茄子，炒10分鐘，或炒至茄子金黃軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、番茜和黑醋，兜炒拌勻。靜置10分鐘後食用。將魚塊放入焗爐焗10-15分鐘，直至魚塊軟身及魚肉容易被分開。放上茄子混合物後享用。

## 加勒比海風味大蝦

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1磅蝦仁  
¼杯鮮榨西柚汁  
1安士青檸皮  
¼安士青檸汁  
1瓣蒜頭  
¼茶匙鹽

混合所有材料。封好，冷藏至少2小時。以自己喜歡的方式烹煮蝦仁—烤、焗或炒。

## 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，剁碎  
1茶匙新鮮薑蓉  
¼茶匙鹽  
½個椰菜  
2茶匙牛油果油或椰子油  
2瓣蒜頭，剁蓉  
2湯匙日式醬油（不含小麥）

在魚身灑上辣椒碎、薑蓉和鹽。椰菜蒸5分鐘。將魚塊鋪在椰菜上繼續蒸5分鐘，直到完全熟透。蒸魚時，在小煎鍋內倒入醬油和蒜蓉，將蒜蓉炒至稍微焦黃。椰菜和魚上碟，灑上醬油，然後淋上蒜油。

## 羅勒醬煮鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

1湯匙牛油果油或椰子油  
2湯匙白酒  
1塊鱈魚柳  
1湯匙番茜，剁碎  
少量鹽和胡椒  
1杯紅蘿蔔，切塊  
1杯羽甘藍，切碎  
1杯西蘭花，切細

以平底鑊加熱食油和白酒。放入魚塊和番茜，煮至魚肉容易被分開。以鹽和胡椒調味。伴以蒸紅蘿蔔、西蘭花和羽衣甘藍食用。

## 蒔蘿焗阿拉斯加鱈魚

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

4人份

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

預熱焗爐至450°F (232°C)。將檸檬片均勻鋪在錫紙上。於檸檬片上放上鱈魚柳，撒上鹽與胡椒。然後加上翠玉瓜條、夏南瓜條和洋蔥，撒上蒔蘿籽和芥末粉。提起錫紙兩端對疊，沿邊摺兩次，包住魚柳（每塊魚以一張錫紙包裹）。確保錫紙包內預留空間讓熱氣循環。焗15-18分鐘。

## 簡易蝦仁小炒

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

4人份

1湯匙牛油果油或椰子油  
1磅蝦仁  
¼茶匙鹽（選擇性）  
¼茶匙胡椒（選擇性）  
4杯你喜愛的蔬菜  
2茶匙Bragg營養醬料（或不含小麥日式醬油）

在煎鑊上灑上食油，煮蝦仁。蝦仁可按個人喜好，以鹽和胡椒調味。加入蔬菜。收細爐火，蓋上鑊蓋，煮熟蔬菜。加入營養醬料（或豉油），立即享用。



## 烤魚蔬菜伴蒔蘿

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

4人份

4塊白魚魚柳  
1杯西蘭花  
1杯椰菜花  
1杯紅蘿蔔，切塊  
1茶匙蒔蘿籽  
¼茶匙鹽  
½茶匙黑胡椒  
4湯匙雞湯

預熱焗爐至450°F (232°C)。將魚柳各放在一張12x12吋的錫紙上。在每份魚柳上加入¼份蔬菜，再撒上蒔蘿籽、鹽和胡椒。在蔬菜上倒入1湯匙雞湯。提起錫紙兩端對疊，沿邊摺兩次，包住魚柳。重覆以上步驟包裹其他魚柳。將魚柳錫紙包放在焗盤上，焗盤無需塗抹食油。焗約40分鐘，直至蔬菜軟身和魚肉容易被分開。

## 墨西哥風味焗魚

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

4人份

1湯匙橄欖油  
1湯匙洋蔥  
2瓣蒜頭，剁碎  
1安士罐裝墨西哥辣椒番茄  
¼杯紅椒釀青椒醬  
2杯橙汁  
4塊魚柳（你喜愛的白魚魚柳）

預熱焗爐至450°F (232°C)。在焗盤上噴上食油。大煎鑊加入橄欖油，以中火加熱。下洋蔥和蒜頭，煮4分鐘，或煮至材料軟身。加入番茄、青椒醬和橙汁，煮5分鐘。魚塊放入焗盤，淋上番茄醬汁。焗10-12分鐘，或焗至魚肉變為全白色。

## 香烤左口魚配芒果柑橘醬汁

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

2人份

2塊左口魚柳  
½-1湯匙特級初榨橄欖油  
¼茶匙鹽  
¼茶匙胡椒  
10安士雜菜絲  
½杯芒果，切粒  
1個柑，剝皮，分塊  
½個牛油果，壓成蓉

以中大火加熱烤鑊。在魚柳兩邊塗抹橄欖油，以鹽和胡椒調味。魚柳放入平底鑊，每邊煎3分鐘，或煎至魚塊呈金黃色。煎魚期間，以大碗混合菜絲、芒果粒、柑塊和牛油果蓉。輕輕拌勻，牛油果醬當作蛋黃醬，以鹽和胡椒調味。將魚柳放在雜菜絲上。建議在食用前預先準備菜絲，以防止牛油果醬因氧化而變色。

## 香烤三文魚配菠菜鮮茄

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

1人份

1茶匙牛油果油或椰子油（炒菜用）  
1塊三文魚扒  
1個番茄，切片  
2湯匙羅勒，切半  
1杯菠菜  
1茶匙特級初榨橄欖油（提升風味用）  
1湯匙意大利黑醋

在煎鑊上掃上牛油果油或椰子油，加熱煎鑊。放入三文魚，魚皮向下。加入番茄及半份羅勒。煎3-4分鐘。翻轉三文魚和番茄，繼續煮2-3分鐘，直至三文魚熟透但肉質仍保持嫩滑。在餐碟上放上菠菜，再鋪上番茄片，最後放入三文魚扒。灑數滴橄欖油和意大利黑醋，放上剩餘的羅勒作裝飾。



## 香烤吞拿魚配莎莎醬

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

1茶匙牛油果油或椰子油  
1磅吞拿魚  
2湯匙新鮮莎莎醬  
1杯荷蘭豆

在烤鑊、烤架或平底煎鍋掃上少量食油。放入吞拿魚，以中火烤（可烘）4–6分鐘，然後翻轉。魚肉中間應呈微微粉紅色，而邊緣的魚肉容易被分開。淋上新鮮莎莎醬，配搭一杯荷蘭豆食用。

## 大蝦蟹肉沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2塊生菜葉，撕成細塊  
1/8杯青瓜，切粒  
1/8杯紅蘿蔔，切粒  
1杯車厘茄  
4–6粒珍寶橄欖，切碎或切半  
2安士熟蟹肉  
6隻熟蝦  
1湯匙橄欖油  
2湯匙意大利黑醋

在碗內混合生菜、青瓜、紅蘿蔔和車厘茄。加入橄欖、熟蟹肉和熟蝦，淋上橄欖油和黑醋，拌勻。

## 海鮮醬煎帶子配香烤翠玉瓜

(RR, SS, CC)  
4人份

16隻大帶子  
少量鹽  
少量黑胡椒  
5茶匙牛油果油或椰子油  
5湯匙海鮮醬（食譜見下）  
1個中型青檸  
2個中型翠玉瓜，橫切成2份

洗淨帶子，用廚房紙印乾，以鹽和黑胡椒調味。在煎鑊加入3茶匙食油，以中火加熱。放入帶子，每邊煎1–2分鐘，或煎至金黃色。在帶子表面及邊圍塗上海鮮醬，並灑上青檸汁。繼續煮1–2分鐘，或煮至帶子轉為全白色和熟透。以漏勺舀出帶子上碟。熬煮鑊內醬汁1–2分鐘，直至濃稠，放一旁備用。以中大火加熱烤鑊。在翠玉瓜兩邊掃上餘下的食油，並以鹽和黑胡椒調味。每邊翠玉瓜烤煎2–3分鐘，直至金黃色和軟身。舀起醬汁，淋在帶子上，伴以翠玉瓜享用。

## 海鮮醬

（成品約有1/8杯）

3湯匙日式醬油（不含小麥）  
2瓣蒜頭，剝蓉  
1/2茶匙薑蓉醬或新鮮薑蓉  
1湯匙芝麻油  
1湯匙米醋  
1湯匙花生醬或杏仁醬  
1茶匙無小麥味噌醬（選擇性）  
1/4茶匙中式五香粉（選擇性）  
少量辣椒粉，按個人喜好添加（選擇性）

以小碗混合所有材料，打發均勻。放入真空密封瓶內，可存放一個月。

## 香煎三文魚伴薑蓉薄荷莎莎

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

2塊三文魚扒  
2湯匙檸檬汁  
1/4茶匙鹽  
1/2茶匙黑胡椒  
1茶匙薑蓉  
2湯匙新鮮薄荷，切碎  
1/2安士青檸汁  
1/2杯蔥，切粒  
1茶匙橄欖油

以大火預熱烤爐。將適用烤焗的平底鑊放入烤爐10分鐘。平底鑊應距離火源5–7吋。在魚塊上塗抹檸檬汁、鹽和黑胡椒。用隔熱墊從烤爐中取出平底鑊，放入魚塊，魚皮向下。放回烤爐，烤5–7分鐘，視乎魚塊厚度。檢查三文魚是否熟透。將薑蓉、薄荷葉碎、青檸汁和蔥粒拌勻後，舀在三文魚扒上。最後灑上橄欖油。



## 鮮橙茴香烤魚柳

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

4杯茴香  
1杯紅椒，切絲  
8棵蔥，切粒  
1湯匙牛油果油或椰子油  
1/8茶匙鹽  
1/8茶匙胡椒  
2個橙，切片  
4塊你喜愛的白魚魚柳  
1茶匙橙皮  
1 1/4杯橙汁  
1/2茶匙白酒醋  
1 1/2茶匙薑蓉

預熱焗爐至450°F (232°C)，在焗盤內噴上食油。製作蔬菜：在焗盤內混合茴香、紅椒絲、蔥粒和油，以鹽和黑胡椒調味，拌勻。將橙片排放在紅椒絲混合物上，焗10分鐘。製作魚柳：在碗內拌勻橙皮、橙汁和白酒醋。在魚塊上塗上薑蓉、鹽和黑胡椒，放到焗盤中的橙片上。於魚塊上灑上橙汁醬料。焗18分鐘，或焗至魚肉容易被分開。

## 三文魚香草意粉

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

3個翠玉瓜  
3湯匙牛油果油或椰子油  
3瓣蒜頭，剝蓉  
7粒車厘茄  
1/8杯白酒  
2塊三文魚扒  
1湯匙羅勒  
1 1/2湯匙牛至

將翠玉瓜刨成螺旋絲狀，以2湯匙食油烹煮。放一旁備用。在鑊中放入餘下食油，下蒜蓉和車厘茄，炒1分鐘。調至大火，放入三文魚扒、羅勒和牛至，煮4–5分鐘，直至三文魚完全熟透。將車厘茄淋在翠玉瓜麵中，拌勻享用。

## 大蝦沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

10塊羅勒葉  
½杯番茄  
1湯匙橄欖油  
2茶匙意大利黑醋  
½茶匙日式醬油（不含小麥）  
少量鹽和胡椒  
3安士熟蝦仁

混合羅勒和番茄。在杯中倒入油、醋與醬油，打發均勻，以鹽與胡椒調味。淋在羅勒番茄上，加入熟蝦仁。

## 泰式椰香蝦湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

4杯雞湯  
3湯匙魚露  
1湯匙薑  
1湯匙辣椒醬  
1杯低脂椰奶  
1杯蘑菇，切片  
1杯紅椒，切粒  
1杯蜜糖豆  
12隻蝦  
2安士青檸汁  
½杯蔥，切粒

在大鍋中倒入雞湯、魚露、薑和辣椒醬，煮沸。加入椰奶、蘑菇、紅椒粒和蜜糖豆，收細爐火，熬煮2分鐘。放入蝦，再煮2–3分鐘，直至蝦肉熟透。加入青檸汁，拌勻後關火。舀到碗內，撒上蔥粒。

## 吞拿魚沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

4–6安士水浸吞拿魚  
1湯匙洋蔥粉  
1湯匙蒜粉  
½杯紅椒，切塊  
1湯匙牛油果油或蛋黃醬或¼個牛油果，壓蓉  
鹽和檸檬胡椒調味  
1塊生菜嫩葉

混合所有材料，放在生菜葉上享用。

## 泰式惹味香烤魷魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

2湯匙亞洲風味辣椒醬  
1湯匙豉油  
1茶匙薑  
1安士青檸汁  
10安士魷魚，切成¼吋（3厘米）闊條狀  
2個蜜桃，切半  
8棵火箭菜

混合辣椒醬、豉油、青檸汁和薑，以叉子打發。加入魷魚，翻拌均勻，冷藏30分鐘。取出魷魚，將醃汁倒入深平底鍋中，以大火煮沸，然後轉中火煮3分鐘。放一旁冷卻備用。以中火預熱烤爐，在烤盤上噴上食油。放上魷魚，烤1分鐘，翻轉，再烤1分鐘。拿出魷魚，放入蜜桃，烤2分鐘，然後切粒。將魷魚和蜜桃粒放在火箭菜上，淋上醬汁享用。

## 托斯卡尼鱈魚

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

1茶匙牛油果油或椰子油  
½杯洋蔥  
1個青椒，切粒  
½瓣蒜頭，剁蓉  
1杯車厘茄，切粒  
1茶匙酸豆  
1茶匙孜然  
½ – 1茶匙紅辣椒碎  
2塊鱈魚柳

在煎鑊中加入食油，以中大火加熱。下洋蔥、青椒粒和蒜蓉，炒2分鐘。加入車厘茄、酸豆、孜然和紅辣椒碎，煮5分鐘。放入魚塊，用匙羹把醬汁舀到魚塊上。蓋上鑊蓋煮10分鐘，直至魚肉容易被分開。

## 核桃鮮蝦伴蔬菜

(RR, SS, CC)  
4人份

1湯匙牛油果油或椰子油  
2瓣蒜頭，剁蓉  
2杯西蘭花，切細塊  
1個夏南瓜，切片  
6棵蔥，切絲  
1磅蝦  
3湯匙白酒  
1湯匙檸檬汁  
1湯匙新鮮羅勒  
¼杯核桃

在煎鑊中加入食油，以中大火加熱，下蒜蓉，煮1分鐘。加入西蘭花、夏南瓜、蔥絲，煮2分鐘。加入蝦，兜炒2–3分鐘，炒至蝦快將全熟時，倒入白酒、檸檬汁與羅勒，煮約1分鐘，直至蝦肉呈粉紅色。在鮮蝦與蔬菜上均勻撒上核桃。

## 檸檬香紅鯛魚配蘑菇

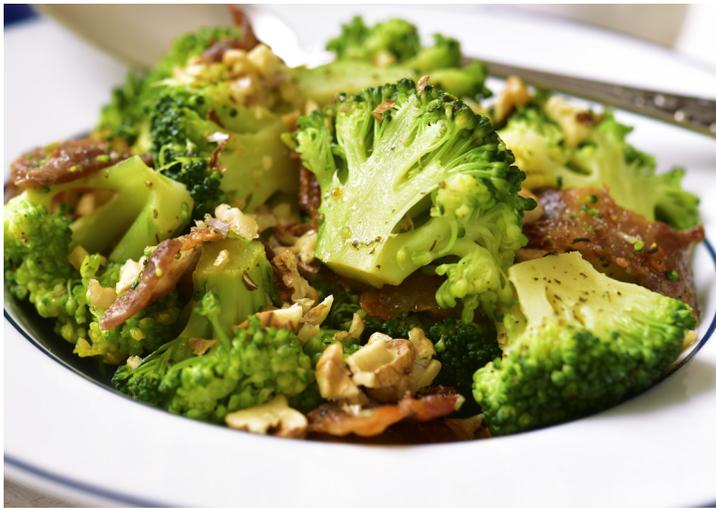
(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

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

預熱焗爐至400°F (204°C)。混合所有乾香草。在魚塊兩邊掃上檸檬汁，然後塗抹香草混合物，最後放在不黏底長方形焗盤上。在煎鑊加入蘑菇和剩餘的檸檬汁，以中火煮2分鐘。將蘑菇放在魚塊上。封好，焗約15–20分鐘，直至魚肉容易被分開。



# 素食與蔬菜伴碟



## 杏仁片炒西蘭花

(RR, SS, CC, P2; Make without almond for Detox, P1, FS)  
4人份

10杯西蘭花  
2湯匙芝麻油  
2瓣蒜頭  
2湯匙低鈉豉油  
½茶匙薑蓉  
2湯匙檸檬汁  
½杯烤杏仁片 (Detox、P1、FS可略去)

在不黏底煎鑊加入食油，下西蘭花，炒2分鐘，或炒至西蘭花軟身而爽脆。加入蒜頭，兜炒1分鐘。倒入豉油和薑蓉，拌炒1-2分鐘。撒上檸檬汁和杏仁片。

## 亞洲風味炒翠玉瓜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

1茶匙牛油果油或椰子油  
1個大翠玉瓜，橫向切半，再切成1吋厚片  
¼-½茶匙蒜粉  
黑胡椒調味  
1茶匙日式低鈉醬油 (不含小麥)  
2湯匙芝麻

以不黏底煎鑊加熱食油。將翠玉瓜片炒至金黃色。以蒜粉與黑胡椒調味，繼續兜炒，直至翠玉瓜沾滿調味料和軟身。離火。撒上醬油和芝麻。

## 蒜香洋蔥煮蘆筍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

¼杯水  
½磅蘆筍  
½杯洋蔥  
2茶匙牛油果油或椰子油  
鹽和胡椒調味  
2瓣蒜頭

注水到煎鑊中，放入蘆筍和洋蔥，以中火把水煮沸。蓋上鑊蓋，蒸煮2-5分鐘，直至蘆筍和洋蔥微軟。如需繼續蒸煮，可加入幾湯匙水。當水蒸發後，在不黏底中加入食油。繼續烹煮，直到蘆筍和洋蔥微焦。放入蒜頭，拌炒30秒。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湯匙牛油果油或椰子油  
2瓣蒜頭，剝碎  
2杯含羅勒、蒜頭、牛至的番茄粒罐頭 (無鹽)  
2杯西蘭花，切細  
鹽和胡椒粉調味

在大煎鑊內加入食油，以中火加熱。下蒜頭，兜炒數分鐘。連汁倒入罐裝番茄粒，熬煮至水分只剩下一半。放上西蘭花，以鹽和胡椒調味。蓋上鑊蓋，以小火熬煮10分鐘，或直至西蘭花軟身。不要將西蘭花煮得太軟。上碟，拌勻，立即享用。



## 香蒜炒白菜苗

(RR, SS, CC)  
4人份

2湯匙牛油果油或椰子油  
4瓣蒜頭，剁蓉  
3杯低鈉雞湯  
8杯白菜苗  
鹽和胡椒調味

在深平底鍋加入食油，以中火加熱，下蒜蓉，炒約5分鐘至微焦。倒入雞湯和白菜，煮沸。收細爐火熬煮約6分鐘，直至白菜軟身。以鹽與胡椒調味。

## 意大利黑醋拌羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

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

將羽衣甘藍放入深平底鍋中，蓋上鍋蓋，以中大火煮至羽衣甘藍乾身。開蓋，加入蒜蓉、食油和黑醋，拌勻。兜炒約2分鐘。以鹽和胡椒調味。

## 紅菜頭火箭菜沙律伴紅莓乾

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

¼杯紅莓乾  
¼杯水  
2湯匙特級初榨橄欖油  
2湯匙意大利黑醋  
⅓茶匙鹽  
⅓茶匙胡椒  
8杯火箭菜  
1罐紅菜頭，瀝乾，切片（或煮熟的新鮮紅菜頭）

在小碗內混合紅莓乾和水，放入微波爐加熱1分鐘。在另一碗內混合橄欖油、黑醋、鹽和胡椒，打發1分鐘。在大碗內加入火箭菜和半份醬汁，然後分到個別碗中。紅菜頭切粒，放在火箭菜上。灑上餘下的醬汁。將紅莓乾，撒在沙律上享用。

## 香炒西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1磅西蘭花  
3湯匙營養酵母（選擇性）  
1茶匙金羅漢果糖  
2湯匙特級初榨橄欖油  
1茶匙紅辣椒碎  
¼湯匙海鹽  
⅓茶匙黑胡椒

在湯鍋內注水，煮沸。在大碗或大鍋放入一半冰和一半水。水沸後，將西蘭花放在有柄濾篩中，放進沸水中。煮2分鐘，直至西蘭花軟身。撈起西蘭花後立即放進冰水中，防止餘溫令蔬菜繼續烹煮。將西蘭花完全淹浸在冰水中。拿出西蘭花，放在鋪有廚房紙的碟子上。在小碗中混合營養酵母和羅漢果糖，放一旁備用。在大煎鑊內倒橄欖油，以中火加熱。放入西蘭花，以紅辣椒碎、鹽和胡椒調味。兜炒1-2分鐘，讓西蘭花沾滿調味料。離火，撒上營養酵母混合料。



## 西班牙燴椰菜花「飯」

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1棵椰菜花，切走莖部，攪碎成米粒大小，或有機椰菜花飯  
2瓣蒜頭，剁碎  
1個中型青椒  
1個中型紅椒  
3棵芹菜莖  
2個大紅蘿蔔  
2湯匙特級初榨橄欖油  
1個中型番茄，切粒  
2茶匙孜然  
¼杯菜湯

以大鑊加熱橄欖油，炒熟蔬菜。倒入菜湯，持續攪拌。當椰菜花開始軟身，加入番茄和香料，蓋上鑊蓋，轉小火煮至椰菜花呈現西班牙燴飯的口感。以鹽和胡椒調味。若喜歡濕潤的椰菜花飯，可加入菜湯。

## 蒜香腰果炒西蘭花

(RR, SS, CC)  
5人份

1½磅西蘭花，切成一口大小  
⅓杯橄欖油、牛油果油或椰子油  
1湯匙金羅漢果糖  
3湯匙Bragg®營養醬料  
2茶匙白醋  
¼茶匙胡椒  
2瓣蒜頭，剁蓉  
⅓杯腰果，切碎

在大鍋內注入1吋高水，放入西蘭花。煮沸後，繼續煮4-6分鐘，或煮至西蘭花軟身爽脆。瀝乾水分，上碟排好。煮西蘭花期間，在小煎鑊加入食油，以中火加熱，拌入羅漢果糖、營養醬料、白醋、胡椒和蒜蓉，煮沸後離火。加入腰果碎，拌勻。淋在西蘭花上。

## 杏仁炒雜菜

(RR, SS, CC)  
6人份

2湯匙杏仁，切片  
2湯匙白酒  
1個中型洋蔥，切塊  
1個紅椒，切塊  
2杯西蘭花，切細  
2杯椰菜花，切細  
½杯橄欖油或牛油果油  
½茶匙有機蒜鹽  
蒜味胡椒調味

在煎鑊加入食油，以中低火加熱。以蒜鹽和蒜味胡椒調味。放入杏仁片，煮至金黃色。拌入白酒、洋蔥、紅椒、西蘭花和椰菜花，煮5分鐘，或煮至蔬菜軟身。

## 芫荽檸汁紅蘿蔔沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

1個大紅蘿蔔  
2棵蔥  
2湯匙芫荽  
1湯匙檸檬汁  
1/8茶匙海鹽  
少量卡宴 (cayenne) 辣椒粉

紅蘿蔔刨絲。切去蔥頭和蔥尾部分，中段切碎。在碗內放入紅蘿蔔絲、蔥粒、芫荽、檸檬汁和鹽，拌勻。撒上胡椒食用。

## 椰菜花湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1/8湯匙肉豆蔻  
1/2安士蜜糖或1/2茶匙羅漢果糖  
5杯椰菜花  
2湯匙特級初榨橄欖油  
4杯水  
1個中型洋蔥，切絲  
1瓣蒜頭，切片  
1杯蘋果，去芯，切粒

以深平底鍋加熱橄欖油。下洋蔥、蒜片和蘋果粒，煮至軟身。放入餘下材料，兜炒2分鐘。倒入4杯水，煮沸。收細爐火煮15–20分鐘，或煮至椰菜花軟身。靜置冷卻10分鐘。放攪拌機攪拌成蓉，倒回鍋內。以鹽與胡椒調味。放上番茜或檸檬皮裝飾。

## 洋蔥芫荽車厘茄沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1磅車厘茄，切半或切四份  
6棵蔥，切粒（切去蔥頭和蔥尾部分）  
2茶匙辣椒粉  
2茶匙乾牛至  
1/2茶匙乾蒜  
少量海鹽和胡椒  
2湯匙鮮榨青檸汁  
2湯匙蘋果醋  
1/4杯新鮮芫荽葉

混和車厘茄、蔥粒、辣椒粉、牛至、乾蒜、鹽、胡椒和芫荽。灑上青檸汁和蘋果醋。

## 西班牙番茄凍湯

(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隻墨西哥辣椒或奇波雷辣椒 (Chipotle)，剝蓉（按喜好加入辣椒）  
2湯匙番茜，切碎  
2湯匙羅勒，切碎  
2湯匙紅酒醋

將車厘茄、水和橄欖油放入高速攪拌機攪拌。倒入碗內，加入其餘材料。冷藏後食用。

## 香辣鄉村蔬菜雜燴

(RR, SS, CC)  
8人份

2茶匙普羅旺斯香草  
1湯匙鹽  
4杯亞麻籽粉  
4杯番茄粒  
1/2湯匙黑胡椒  
2個中型洋蔥，切塊  
1隻茄子，去皮，切塊  
2個中型翠玉瓜，切塊  
8隻墨西哥辣椒，剝蓉

在慢燉鍋內混合所有材料，以慢火燉4–6小時。如使用一般湯鍋，以中大火煮沸辣椒後，將材料熬煮1/2–2小時。

## 西蘭花忌廉湯

(RR, SS, CC)  
4人份

少量黑胡椒  
1/4茶匙肉荳蔻  
1/2杯豆腐或杏仁 / 腰果醬  
1/4杯白洋蔥  
2杯西蘭花，切細塊  
1湯匙橄欖油或牛油果油  
2杯菜湯  
1杯豆奶

煮 / 蒸熟西蘭花。在鑊內加油，以中大火將洋蔥炒至爽脆。調至中火。拌入豆腐或杏仁 / 腰果醬和菜湯，攪拌30秒或直至材料完全混和。加入其餘材料。持續攪拌，直至材料熟透。

## 紅蘿蔔濃湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1杯芹菜粒  
少量海鹽和胡椒  
6安士菜湯  
3湯匙橄欖油  
1/4安士番茜  
1杯洋蔥，切塊  
1 1/2磅紅蘿蔔，切塊

在大深平底鍋內加入橄欖油，以中火加熱。油熱後，放入蔬菜。撒上海鹽和胡椒，偶爾攪動，煮約15分鐘，或煮至紅蘿蔔軟身。倒入菜湯，將蔬菜煮至軟爛，約15–20分鐘。待菜湯冷卻後，放入攪拌機攪拌至濃稠綿滑。可加熱享用，或冷藏2小時凍食。

## 椰菜花忌廉湯

(RR, SS, CC)  
4人份

1/2杯芹菜，切段  
2湯匙特級初榨橄欖油  
8安士豆奶或杏仁奶  
少量黑胡椒  
1/2杯洋蔥，切塊  
1杯椰菜花  
4杯雞湯

以湯鍋加熱橄欖油，炒香洋蔥和芹菜，直至洋蔥呈半透明。加入椰菜花和雞湯，煮沸後調低爐火，蓋上鍋蓋煮25分鐘，或煮至椰菜花軟身，期間偶爾攪拌。將椰菜花湯倒入攪拌機攪拌至綿滑。倒回湯鍋，以鹽和黑胡椒調味。拌入豆奶，煮至全熟。若菜湯過於濃稠，可加入雞湯調成喜歡的濃度。

## 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，切粒  
1片月桂葉  
½湯匙百里香  
¼湯匙海鹽  
½茶匙紅椒

在煎鑊中放入橄欖油，以中火加熱，炒香洋蔥至軟身。下秋葵、李子番茄、月桂葉、百里香、海鹽和紅椒，蓋上鑊蓋，煮15分鐘。開蓋，再煮3–5分鐘，或煮至秋葵軟身及黏質幾乎完全蒸發。

## 蒔蘿青瓜沙拉

(RR, SS, CC)  
1人份

1個青瓜，切片  
2湯匙乾蒔蘿籽  
½杯原味希臘乳酪  
少量鹽  
¼茶匙胡椒

青瓜切厚片，與其他材料攪拌均勻。室溫下食用。

## 羅勒青瓜沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

3個大青瓜，切片  
½杯紅洋蔥，切片  
1湯匙新鮮羅勒，剁碎  
1湯匙新鮮番茜，剁碎  
1湯匙特級初榨橄欖油  
2½茶匙法式芥末醬  
¼茶匙海鹽  
2湯匙意大利黑醋

青瓜和洋蔥放入碗內。將羅勒和餘下的材料倒入青瓜混合物中，輕輕拌勻。封好並冷藏。

## 青瓜蕃茄薄荷沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

2杯青瓜，切片  
3茶匙羅漢果糖  
2個中型李子番茄  
½湯匙蔥，切粒  
½湯匙新鮮薄荷  
2湯匙特級初榨橄欖油  
½茶匙黑胡椒  
3湯匙紅酒醋  
½茶匙海鹽

在大碗內混合青瓜、醋、糖和鹽，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。



## 咖喱扁豆香飯

(SS, CC)  
2人份

2茶匙咖喱粉  
1棵芫荽  
1杯芹菜，切段  
1杯印度香米(Basmati)，煮熟  
1茶匙蜜糖  
½杯低脂素腰果或椰子酸奶  
1杯洋蔥，切塊  
1湯匙意大利黑醋  
1杯扁豆  
1湯匙牛油果油  
4杯水

按指示烹煮扁豆。在大深平底鍋內加入橄欖油和咖喱粉，以中大火加熱。下洋蔥和芹菜，煮5分鐘，偶爾攪伴，直至蔬菜軟身。倒入水和扁豆，煮沸。離火，拌入蜜糖、黑醋、鹽和酸奶。放上芫荽。

## 咖喱炒豆腐伴烤紅椒青豆

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1湯匙芥花籽油  
½個黃洋蔥，剁碎  
1湯匙咖喱粉  
1杯急凍四季豆  
½杯紅椒  
½杯水  
14安士硬豆腐，壓碎  
¼茶匙海鹽  
¼湯匙芫荽  
¼茶匙胡椒

在厚底煎鑊內加入芥花籽油，以中大火加熱。放入豆腐、洋蔥、咖喱粉、鹽以及黑胡椒，兜炒2分鐘。加水後蓋上鑊蓋。煮3分鐘。拌入四季豆、烤紅椒和芫荽。煮2分鐘。

\*小貼士：冷藏過的硬豆腐於解凍後較容易被捏碎。

## 茄子砂鍋煲

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

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

預熱焗爐至350°F (177°C)。將茄子片放在噴有食油的焗盤上，再噴上食油。放上烤爐烤10–15分鐘。在砂鍋內倒入番茄醬，然後鋪上茄子片、蘑菇、洋蔥、番茄醬和香料。重覆步驟，直至鋪滿砂鍋。蓋上鍋蓋後煮1小時。



## 烤茄子

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

2湯匙橄欖油  
2湯匙番茜  
6茶匙牛至  
2湯匙羅勒  
1湯匙意大利黑醋  
1湯匙海鹽  
½茶匙胡椒  
6瓣蒜頭，剝蓉  
1個紅洋蔥，切成楔形  
10根蘆筍  
1隻茄子，切½吋厚片

在大密封保鮮袋或有蓋碗中混和橄欖油、番茜、牛至、羅勒、黑醋、鹽、胡椒和蒜蓉。放入洋蔥、蘆筍、蘑菇、茄子和三色椒，冷藏浸泡2小時，偶爾攪拌。預熱烤爐至高火。在烤架塗少量食油，放上蔬菜，每邊烤6分鐘，或烤至蔬菜軟身。

## 巴馬臣芝士焗茄子

(RR, SS, CC)  
2人份

少量鹽  
少量紅辣椒碎  
½杯滑豆腐或杏仁 / 腰果醬  
1杯洋蔥，切塊  
1杯罐裝原個番茄  
少量胡椒  
1隻茄子，去皮，切粒  
1杯番茜  
1湯匙羅勒  
2瓣蒜頭，剝蓉

在茄子上撒鹽，瀝水1小時，以除去苦味。在鍋中加熱1湯匙食油，然後下洋蔥和1瓣蒜頭，炒數分鐘，直至材料軟身但未轉成金黃色。加入番茄、羅勒碎、番茜、胡椒和紅辣椒碎，煮數分鐘，煮出風味。拌入豆腐或杏仁 / 腰果醬，以及餘下的蒜蓉、番茜碎和紅辣椒碎。在平底鍋內倒入部分醬汁，放上茄子粒，然後鋪一層豆腐或杏仁 / 腰果醬。再倒上醬汁。重覆以上步驟。以325°F (163°C) 焗50分鐘，或焗至茄子熟透及軟身。

## 清炒菠菜茄子

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

1隻茄子，切成1吋大小粒狀  
1個大紅蘿蔔，切成1吋大小粒狀  
1杯椰菜花  
1扎菠菜  
1茶匙橄欖油  
1個洋蔥，剝碎  
少量海鹽和胡椒

加熱深平底鍋，下橄欖油。清洗菠菜。加入洋蔥、茄子、紅蘿蔔、鹽和胡椒，兜炒5-7分鐘。放入椰菜花，再炒5分鐘。當蔬菜快將煮好時，加入菠菜。蓋上鍋蓋，熬煮3分鐘。

## 茴香紅菊苣沙律配意大利黑醋汁

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

2湯匙特級初榨橄欖油  
½茶匙海鹽  
¼-½杯意大利黑醋  
1½杯球莖茴香（去芯切片）  
2杯紅菊苣，撕碎

在小碗內放入橄欖油、黑醋、鹽和胡椒，打發約1分鐘。加入茴香片和紅菊苣，拌勻。放在生菜葉上享用。



## 清新夏日蔬菜雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
8人份

½茶匙羅勒  
½茶匙海鹽  
3湯匙特級初榨橄欖油  
1片月桂葉  
2個中型洋蔥，切片  
2個翠玉瓜，切塊  
3瓣蒜頭，剝蓉  
1隻茄子，連皮切粒  
1個夏南瓜，切粒  
2個中型青椒，切塊  
1個紅椒，切塊  
4個細番茄，切粒

在大湯鍋內加入1½湯匙橄欖油，以中大火加熱。下洋蔥和蒜蓉，炒至軟身。以大煎鑊加熱1½湯匙橄欖油，將翠玉瓜炒至每邊呈金黃色。取出翠玉瓜，倒入放有洋蔥的湯鍋中。分批炒香餘下的蔬菜，每下一種蔬菜都加入少量食油。在湯鍋撒入適量鹽和胡椒調味。加入月桂葉，蓋上鍋蓋。以中火煮20分鐘。放入番茄粒和番茜，再煮10-15分鐘，偶爾攪拌。取出月桂葉，再加以調味。

## 田園雜菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

3杯西蘭花  
2杯椰菜花  
1個紅椒，切絲  
1茶匙羅勒  
½湯匙海鹽  
½茶匙胡椒  
1個細甜薯，切細粒

預熱焗爐至450°F (232°C)。將蔬菜放在錫紙中央，撒上調味料，再放上2粒冰塊。提起錫紙邊，沿邊對摺兩次，包起蔬菜。焗20-25分鐘。



## 田園蔬菜湯

(Detox FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

½杯翠玉瓜  
2瓣蒜頭，切片  
½茶匙海鹽  
¾杯紅蘿蔔，切條  
½杯洋蔥，切塊  
1½杯椰菜，切塊  
1湯匙無鹽番茄膏  
½杯四季豆  
1茶匙羅勒  
4杯菜湯

在大深平底鍋內噴上食油，下紅蘿蔔、洋蔥和蒜頭，以中火炒6分鐘。加入菜湯、椰菜、四季豆、茄膏、羅勒、牛至和鹽。煮沸。收細爐火，蓋上鍋蓋，熬煮15分鐘。拌入翠玉瓜，再煮3-4分鐘。

## 蒜香羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

5杯羽衣甘藍，切碎  
4瓣蒜頭，剝蓉  
2湯匙特級初榨橄欖油  
少量海鹽和胡椒

除去羽衣甘藍莖部，將菜葉撕成一口大小塊狀。在大鍋中加入橄欖油，以中火加熱。下蒜蓉，兜炒約2分鐘至軟身。放入羽衣甘藍，繼續兜炒約5分鐘，或炒至羽衣甘藍呈亮綠色及乾身。撒上少量鹽和胡椒。



## 薑蓉蘿蔔湯

(RR, SS, CC)  
6人份

2½茶匙新鮮薑蓉  
1杯胡桃南瓜，切粒  
2茶匙特級初榨橄欖油  
2杯紅蘿蔔粒  
海鹽和胡椒調味  
1個洋蔥，切塊  
3-4杯菜湯  
3瓣蒜頭，壓蓉  
2棵蔥，切粒  
1個蘋果，切塊  
1湯匙蘋果醋

在大湯鍋內加入橄欖油，以中火加熱，下洋蔥，偶爾兜炒，直至洋蔥軟身。加入蒜頭、紅蘿蔔和蘋果，煮約8分鐘，偶爾攪拌。拌入蘋果醋和薑蓉，再倒入3-4杯菜湯，按個人喜愛的濃稠度。蓋上鍋蓋，收細爐火，熬煮30-45分鐘，或煮至蔬菜軟身。待菜湯稍涼，倒入攪拌機攪拌。放上蔥粒作裝飾。

## 杏仁伴四季豆

(RR, SS, CC)  
7人份

2磅四季豆  
¼杯杏仁片

摘去四季豆兩端。四季豆蒸4-5分鐘，以叉子檢查熟度。把蒸熟的四季豆放入碗中，撒上杏仁片享用。

## 金黃蘿蔔湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

3湯匙月桂葉  
2湯匙橄欖油  
¼茶匙黑胡椒  
2湯匙番茜  
2½杯紅蘿蔔，切塊  
1個洋蔥，切塊  
2瓣蒜頭，剝蓉  
4罐菜湯或雞湯

以深平底鍋加熱橄欖油。下紅蘿蔔、洋蔥和月桂葉。在另一個鍋內倒入上湯，煮沸。將沸騰的上湯倒入蔬菜鍋中，煮15分鐘，或煮至蔬菜軟身。離火，取出月桂葉。待蔬菜湯稍涼，倒入攪拌機攪拌至綿滑。以胡椒調味。放上番茜裝飾。

## 香焗四季豆

(RR, SS, CC)

1杯洋蔥，切塊  
3安士硬羊奶芝士  
3杯四季豆  
1杯蘑菇  
¾杯紅椒  
4湯匙意大利黑醋  
3安士滑豆腐或杏仁醬 / 腰果醬

摘去四季豆兩端。以適量水覆蓋四季豆，焗3分鐘。以砂鍋混和略煮過的四季豆、蘑菇和紅椒。倒入橄欖油、豉油和黑醋，拌勻。以375°F (191°C) 烤15分鐘。在另一個深平底鍋放入橄欖油，把洋蔥炒至軟身和金黃。將蔬菜、蘑菇、胡椒和杏仁醬 / 腰果醬攪拌均勻，以400°F (204°C) 焗5-8分鐘，以增加風味。



## 亞洲風味四季豆沙律

(RR, SS, CC)

4人份

1磅新鮮四季豆  
2湯匙米醋  
1湯匙特級初榨橄欖油  
1湯匙不甜的雪梨酒  
2茶匙Bragg®營養醬料  
½茶匙芝麻油  
1瓣蒜頭，剁蓉  
¼茶匙黑胡椒  
1茶匙芝麻  
1茶匙蜜糖（選擇性）  
1茶匙辣椒蒜蓉醬（選擇性）

摘去四季豆兩端，放入有蓋鑊內蒸8分鐘。混合黑醋、橄欖油、雪梨酒、營養醬料、芝麻油、蒜蓉和黑胡椒（選擇性加入蜜糖和辣椒蒜蓉醬），打發約1分鐘，直至醬汁乳化。在一旁備用。在已抹乾的小平底鑊內放入芝麻，以中火偶爾兜炒約1分鐘，直至芝麻變深色和散發出芝麻香氣。立刻倒出芝麻，在一旁備用。當四季豆煮至可以叉子刺穿時，取出，以凍水稍為沖洗，並徹底瀝乾。將微熱的四季豆上碟，淋上醬汁，拌勻。撒上芝麻享用。

## 香烤意大利雜菜

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

6人份

2個紅椒，切絲  
1個翠玉瓜，切薄片  
1個紅洋蔥，切薄片  
8粒細蘑菇  
3個李子番茄，切成½吋大小粒狀  
3瓣蒜頭，剁蓉  
3湯匙橄欖油  
3湯匙檸檬汁  
1茶匙羅勒  
½湯匙海鹽

預熱烤爐至中大火。在13x9的焗盤底包一層錫紙，然後拿走焗盤，將錫紙盤放入焗盤內。把蔬菜放在「錫紙盤」上，將其他材料混合和後，撒在蔬菜上。攪拌均勻。烤20–25分鐘。

## 香烤番茄配芝士釀蘑菇

(RR, SS, CC)

4人份

4個番茄  
1½湯匙意大利黑醋  
1½湯匙橄欖油  
少量海鹽和胡椒  
1瓣蒜頭  
8粒蘑菇，去蒂  
7安士滑豆腐  
2湯匙蒔蘿籽  
2湯匙番茜  
1個檸檬，榨汁，半個磨皮

預熱焗爐至375°F (191°C)。在焗盤內墊上烘焙紙。放入番茄，切口朝上。各淋上2茶匙黑醋和橄欖油，再撒上少量鹽。焗20分鐘，或焗至番茄軟身。焗番茄期間，混和餘下的橄欖油和壓碎的蒜頭。在蘑菇頂部塗上蒜油，排放在鋪上烘焙紙的焗盤上，菇蒂朝下。焗20分鐘。將豆腐放入碗中，以叉子搗碎。加入蒔蘿、番茜、檸檬皮和檸檬汁。攪拌均勻，以鹽和胡椒調味。翻轉蘑菇，釀入豆腐混合物。放回焗爐焗5分鐘，或焗至釀豆腐熟透。菠菜平分在4隻碟子上。放上蘑菇和番茄。各灑上1茶匙剩餘的黑醋。

## 香烤雜菜豆腐沙律

(RR, SS, CC)

4人份

2個紅椒，切4份  
2個翠玉瓜，切薄片  
2隻迷你茄子，橫切薄片  
7安士原隻蘑菇，去蒂  
4½安士粟米筍，橫切一半  
2½湯匙橄欖油  
13安士硬豆腐，印乾  
3½安士夏威夷果仁  
配搭甜品、醃料和  
醬汁食譜中喜愛的醋汁

以中火預熱烤爐和平底烤盤。將紅椒、翠玉瓜、茄子和粟米放入大碗內，加入2茶匙橄欖油，拌勻。將紅椒放在烤爐上，椒皮向下，每邊烤4分鐘，或烤至椒皮開始焦黑。放到碗中，以毛巾覆蓋，放一旁靜待冷卻。將翠玉瓜片和茄子片放烤爐烤3分鐘，或烤至軟身。放一旁備用。蘑菇和粟米放入平底烤盤，烤3–4分鐘。放到其他蔬菜中。在豆腐表面掃上1湯匙橄欖油。放烤爐，每邊烤4分鐘。然後切成條狀，放入蔬菜中。紅椒冷卻後，剝去椒皮，椒肉切絲。加入其他已煮好的蔬菜內，撒上羅勒和果仁。拌勻。配搭蔬菜及喜愛的醋汁，拌勻享用。

## 香草雜菜燴扁豆

(RR, SS, CC)

2人份

1杯翠玉瓜，切片  
1棵蔥  
2杯甜椒，瀝乾  
½茶匙牛至  
¼茶匙百里香  
¾杯扁豆  
1½杯菜湯（或雞湯）  
4湯匙營養酵母  
2瓣蒜頭，剁蓉  
1杯夏南瓜，切片

以不黏平底鍋煮沸雞湯和扁豆，偶爾攪拌。蓋上鍋蓋，煮20分鐘。拌入翠玉瓜、夏南瓜、洋蔥、香草和蒜蓉。煮至沸騰。收細爐火，熬煮5分鐘。加入甜椒。打開鍋蓋，繼續煮2–3分鐘，直至蔬菜微軟帶爽脆，而醬汁濃稠適中。

## 羽衣甘藍脆片

(FS, RR, SS, CC, P2)  
1人份

5杯羽衣甘藍  
1湯匙橄欖油  
½安士不甜的雪梨酒  
鹽

預熱焗爐至300°F (149°)。除去羽衣甘藍莖和枝，菜葉撕成2或3吋大小。把菜葉放入密封保鮮袋，加入半份橄欖油，壓走保鮮袋內空氣，讓菜葉均勻沾上橄欖油。加入餘下的橄欖油，重覆步驟。在菜葉上灑上雪梨酒和醋，搖晃均勻。將羽衣甘藍葉放在焗盤上。烤35分鐘，直至爽脆。以鹽調味。



## 檸檬烤蘆筍伴巴馬臣芝士

(RR, SS, CC)  
6人份

1個檸檬，磨皮  
2湯匙橄欖油  
½湯匙海鹽  
¼杯營養酵母（選擇性）  
2½扎蘆筍  
4瓣蒜頭，剁碎  
¼茶匙胡椒

預熱焗爐至425°F (218°C)。在烤盤中將蘆筍、橄欖油、蒜頭、檸檬皮、鹽、胡椒和紅椒攪拌均勻。烤20–25分鐘至褐色，偶爾翻動。在蘆筍上灑上檸檬汁享用。另一選擇：食用前撒上營養酵母。

## 日式雜菜沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
1人份

1湯匙紅酒醋  
¼個白皮小蘿蔔，切片  
¼杯紅皮小蘿蔔  
¼杯青瓜，切片去籽  
1杯水  
海鹽調味  
¼杯紅蘿蔔，斜切成薄片

在碗內混和小蘿蔔、青瓜、紅蘿蔔和鹽。拌勻，靜置最少20分鐘，2小時為上限。以小平底鍋煮沸紅酒醋。離火，靜待冷卻。將蔬菜放入隔篩，輕壓，以壓出水分。蔬菜放回碗中，倒入紅酒醋，攪拌均勻。以保鮮紙將碗封好，冷藏至食用。

## 椰菜花「薯」蓉

(RR, SS, CC)  
4人份

¼杯豆奶  
1瓣蒜頭，剁蓉  
1個椰菜花  
少量海鹽和胡椒  
¼杯雞湯（選擇性）

將椰菜花煮至軟身。蒜蓉烤至軟身。瀝乾椰菜花，加入烤蒜蓉，再壓成蓉。以海鹽和胡椒調味，可加入豆奶或雞湯提升風味。

## 地中海夏日番茄

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

5個新鮮番茄  
5粒紅蔥頭，剁碎  
½杯橄欖油  
¼杯意大利黑醋

番茄去籽切片，排列在碟子上。撒上紅蔥頭碎。將橄欖油和黑醋打發均勻後，淋在番茄片上。靜待5分鐘後享用。

## 紅椒蘑菇雜燴

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1杯紅椒，切粒  
½磅蘑菇，切片  
1茶匙蒜蓉  
1茶匙百里香  
2湯匙雞湯  
1茶匙橄欖油  
海鹽和胡椒調味（每次添加少量）

橄欖油放入煎鑊，以中大火加熱，下蘑菇，煮至蘑菇開始呈褐色。放入紅椒，煮3分鐘。加鹽、胡椒和香草，煮30秒，然後倒入雞湯。煮至水分蒸發。



## 椰菜牛油果沙律

(FS, RR, SS, CC, P2)  
1人份

2湯匙Bragg®營養醬料  
1湯匙橄欖油  
1茶匙蜜糖  
½茶匙黑芝麻油  
¼茶匙薑蓉  
¼茶匙辣椒粉  
海鹽和胡椒調味  
牛油果  
½杯豆芽  
1棵蔥  
1隻墨西哥辣椒，剁碎  
2杯椰菜絲

將椰菜放入大碗。切走蔥頭和蔥尾部分，其餘剁碎。除去墨西哥辣椒莖部，橫向切開，刮走籽後剁碎。混和蔥粒、辣椒粒、豆芽和椰菜，拌勻。在碗內混合營養醬料、橄欖油、薑蓉、蜜糖、辣椒粉、鹽和胡椒，打發約1分鐘。倒在椰菜混合物上。加入牛油果片，輕輕拌勻。

## 墨西哥辣椒仙人掌沙律

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

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

預備仙人掌：除去仙人掌刺，洗淨，切成½-1吋條狀。註：仙人掌可即食或煮熟進食。橄欖油以中大火加熱，放入仙人掌，炒至仙人掌由淺綠色轉為深綠色。

將仙人掌放入碗內，加入番茜、洋蔥、醃墨西哥辣椒和青檸汁。晃動平底鑊混和均勻。在每個碟子放上一片生菜葉，舀上仙人掌混合物。番茄片沿碟邊排列好。



## 香焗蘆筍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1扎蘆筍，切走兩端  
3湯匙橄欖油  
1瓣蒜頭，剁碎  
½茶匙胡椒  
1湯匙檸檬汁  
1½湯匙營養酵母（選擇性）  
¼茶匙海鹽

預熱焗爐至425°F (218°C)。將所有材料放入密封保鮮袋內，搖勻，讓蘆筍表面沾滿醃料。蘆筍放在焗盤內，焗15分鐘。灑上檸檬汁。

## 大啡菇「漢堡扒」

(RR, SS, CC)  
2人份

1安士意大利香料  
2瓣蒜頭  
1茶匙胡椒  
2湯匙意大利黑醋  
2湯匙橄欖油  
½杯洋蔥，剁碎  
4個原隻大啡菇  
1杯紅蘿蔔，切塊

兜炒紅蘿蔔、洋蔥和菇蒂，直至材料軟身。取出備用。放入大啡菇，頂部朝下，煮5分鐘。煮菇期間，混和橄欖油、黑醋、意大利香料和胡椒。翻轉大啡菇。將紅蘿蔔洋蔥混合物平均分到大啡菇上。灑上橄欖油，再煮5分鐘。

## 芝麻香烤西蘭花

(RR, SS, CC)  
4人份

1磅西蘭花  
1湯匙芝麻  
1茶匙芝麻油  
¼杯橄欖油  
1湯匙Bragg®營養醬料或椰子營養醬料

預熱焗爐至450°F (232°C)。將西蘭花切成2吋大小。除芝麻外，在碗內將西蘭花和所有材料攪拌均勻。平鋪在焗盤內，焗10分鐘。翻拌後再焗5分鐘。烤焗期間，在已抹乾的平底鑊加入芝麻，以中大火烘30-60秒。西蘭花焗好後，加入芝麻拌勻享用。

## 蒜香檸檬汁烤西蘭花

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

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

預熱焗爐至400°F (204°C)。在碗內將西蘭花和橄欖油拌勻，再以鹽、胡椒和蒜頭調味。西蘭花平鋪在焗盤上。焗15-20分鐘。食用前在西蘭花上灑上檸檬汁。

## 炒雜菜

(RR, SS, CC)  
1人份

1湯匙檸檬汁  
1瓣蒜頭  
½個洋蔥，切片  
1湯匙橄欖油  
¼杯營養酵母（選擇性）  
½杯蘑菇  
1杯菠菜

炒香洋蔥和蒜頭至軟身。加入蘑菇，煮至熟透。放入菠菜，拌勻，輕炒。灑上檸檬汁和營養酵母。



## 炒翠玉瓜

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
2人份

1湯匙橄欖油  
½個中型紅洋蔥，切片  
4個大翠玉瓜，切粒  
2½杯蘑菇  
1個中型番茄，切片  
1瓣蒜頭，剁蓉  
1茶匙意大利香料

將橄欖油倒入煎鑊，以中火加熱。下洋蔥、鹽和胡椒，炒2分鐘。拌入翠玉瓜和蘑菇。當翠玉瓜開始軟身，加入番茄片、蒜頭和意大利香料。煮至熟透。

## 沙律小食

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
3人份

3湯匙橄欖油  
3湯匙紅酒醋或意大利黑醋  
¾湯匙意大利香料  
¼杯馬蹄（選擇性）  
1杯蘑菇，切片  
3杯西蘭花  
1杯芹菜，切段  
3杯椰菜花  
6粒黑橄欖，切片

混和橄欖油、醋和意大利香料。加入所有材料。拌勻享用。



## 辣烤蔬菜串

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
6人份

醃汁  
1茶匙薑蓉  
2湯匙紅蔥頭  
4湯匙豉油  
1茶匙米醋  
3湯匙芥花籽油  
½安士青檸汁  
¼茶匙紅辣椒  
1個黃色夏南瓜，切成1吋厚片  
2個大啡菇，去蒂，切4份  
1個紅椒，切成1吋塊狀

在小碗內混合所有材料，製成醃料。將蔬菜放入有蓋容器內，倒入醃料，完全覆蓋蔬菜。封好容器，冷藏20分鐘。串起蔬菜。在烤架噴上食油，以中大火烤蔬菜串，直至蔬菜軟身和微焦，約8–10分鐘，期間不時翻動。

## 辣烤羽衣甘藍

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

4杯羽衣甘藍，去莖，切碎  
1湯匙橄欖油  
1湯匙辣椒粉  
¼湯匙海鹽

預熱焗爐至400°F (204°C)。在碗內混和羽衣甘藍和橄欖油，攪拌均勻。撒上香料，拌勻。將羽衣甘藍鋪在焗盤上。烤5分鐘，翻拌後再烤5–8分鐘，直至菜邊微焦。

## 覆盆子核桃菠菜沙律

(RR, SS, CC)  
4人份

8杯菠菜苗  
1杯覆盆莓  
½杯碎核桃  
¼杯洋蔥，切塊  
配以甜品、醃料和醬汁中你喜愛的醬汁。

將所有材料放入碗內，淋上喜愛的醬汁享用。

## 清蒸雅枝竹

(RR, SS, CC)  
2人份

2棵雅枝竹  
2湯匙橄欖油或牛油果油  
2瓣蒜頭  
鹽和胡椒粉調味

在平底鑊注入足夠的水以淹過鑊底，以大火煮沸。煲水期間，將雅枝竹莖部及表面較硬部分切走。將蒜片插入雅枝竹內，灑上食油。水沸後，放入蒸籠，將雅枝竹放入蒸籠內。蓋上鑊蓋，蒸約20分鐘，或蒸至雅枝竹軟身。

## 炒雜菜

(RR, SS, CC)  
2人份

羅馬生菜或波士頓生菜  
2湯匙芝麻  
¼杯蘆筍，切片  
½杯西蘭花  
3湯匙橄欖油  
¼個洋蔥，切成½吋厚洋蔥片  
½個黃番茄，切碎  
1個青椒，切絲  
1個紅蘿蔔，切片  
½茶匙蒜頭，剁蓉  
1個大啡菇，切粒

在煎鑊內加入1湯匙橄欖油，以大火加熱，直至冒煙。加入紅蘿蔔片、青椒和洋蔥。煮數分鐘後取出。在煎鑊加入1湯匙橄欖油，放入番茄、西蘭花、蘆筍和蒜蓉。兜炒約3分鐘，直至材料爽脆。放入紅蘿蔔片混合物中。加熱餘下的橄欖油，下蘑菇，兜炒2分鐘。在蔬菜上撒上芝麻，舀在生菜葉上，包裹食用。



## 墨西哥天貝蛋餅

(RR, SS, CC)  
4人份

1包天貝  
1湯匙芥花籽油  
½個洋蔥，切碎  
紅椒和青椒各½杯，切塊（合共1杯）  
14安士罐裝番茄粒  
2茶匙蒜頭，切碎  
2湯匙墨西哥辣椒  
2茶匙辣椒粉  
1茶匙孜然  
½茶匙海鹽

芥花籽花油放入煎鑊，以中大火加熱。下三色椒和洋蔥，兜炒3分鐘。加入番茄粒、墨西哥辣椒、辣椒粉、孜然、鹽和胡椒，拌勻。蓋上鑊蓋，煮8分鐘。開蓋，將天貝加到醬汁中。蓋上鍋蓋，再煮3分鐘。放到淺碟上享用。



## 番茄羅勒湯

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
3人份

2湯匙紅酒醋  
5湯匙橄欖油  
6棵新鮮羅勒葉  
1½茶匙乾羅勒  
1杯番茄粒，籽和汁備用  
½茶匙海鹽  
¼茶匙胡椒  
2瓣蒜頭  
1杯青瓜，切塊

將番茄粒連籽和汁倒入深平底鍋內，加入蒜頭、羅勒葉、橄欖油、醋、鹽和胡椒。加熱至150°F (66°C)，沸點以下。離火，攪拌30秒，倒入不密集的隔篩中，只篩走籽和皮。重新加熱至理想溫度。調味。食用時將青瓜放入碗中，加入番茄湯汁，放上碎羅勒點綴。

## 純素蔬菜咖喱

(RR, SS, CC)  
6人份

2湯匙咖喱粉  
1杯翠玉瓜，切塊  
1杯洋蔥，切塊  
5杯椰菜花，切細  
2杯四季豆  
1杯黃色夏南瓜，切塊  
1½杯番薯  
1½杯有機無糖番茄醬  
3杯豆奶

在深平底鑊內混和豆奶、茄醬和咖喱粉。煮至沸騰，再轉小火熬煮。加入蔬菜，煮30–45分鐘，或煮至所有蔬菜軟身。



## 蔬菜薄餅

(RR, SS, CC)  
4人份

¾杯罐裝番茄醬  
8粒卡拉馬塔 (Kalamata) 橄欖，切片  
½茶匙蒜粉  
½茶匙羅勒  
½茶匙牛至  
½湯匙海鹽  
6隻蘑菇，切片  
1隻茄子，去皮，切成¼吋茄片  
4安士素芝士

在茄子兩邊撒上鹽和胡椒，靜置20分鐘，以去除苦味。將香草和香料加到茄醬中，拌勻。茄子放入焗盤，淋上茄醬、橄欖和蘑菇。撒上芝士，以350°F (177°C)焗20分鐘，或焗至茄子邊沿金黃色。

## 墨西哥風味翠玉瓜

(FS, RR, SS, CC, P2)  
10人份

¼杯橄欖油、牛油果油或椰子油  
1個翠玉瓜，切片  
1個洋蔥，切塊  
1個紅蘿蔔，刨絲  
¾杯芹菜  
½杯青椒  
½茶匙海鹽  
¼棵羅勒  
2湯匙番茄膏  
1小包有機墨西哥捲餅調味料  
1杯番茄，切碎  
1隻細墨西哥辣椒 / 卡宴 (cayenne) 辣椒（選擇性）

在大鍋內混和首8種材料。蓋上鍋蓋，以中大火煮5分鐘。拌入捲餅調味料，再放入番茄。開蓋煮5分鐘，或煮至材料熟透。

## 翠玉瓜番茄蔬菜包

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)  
4人份

1個洋蔥，切片  
1個番茄，切塊  
1湯匙橄欖油  
¾茶匙檸檬辣椒  
½茶匙牛至  
¼茶匙海鹽  
2個大翠玉瓜，切塊

預熱焗爐至450°F (232°C)。將蔬菜放在錫紙中央，撒上橄欖油和調味料。提起錫紙邊，向上摺兩次，封好兩端，包起蔬菜。上方預留空間。焗20–25分鐘。