



gotrim™

短期加速衝刺計畫食譜



目錄

開胃菜

- 4 朝鮮薊四季豆
- 朝鮮薊佐藏紅花與杏仁
- 蘆筍佐核桃
- 番茄酪梨醬
- 酸辣湯
- 烤紅椒核桃蘸醬
- 蘑菇核桃蘸醬
- 辣味酪梨優格蘸醬
- 蒜炒番茄四季豆
- 番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒
- 波托貝洛蘑菇炒芝麻菜

甜點、醃料與沙拉醬

- 6 亞洲風味芝麻醬
- 椰子馬卡龍
- 奶香藜麥布丁
- 田園沙拉醬
- 水果堅果沙拉
- 熱巧克力
- 柳橙八角油醋汁
- 清爽檸檬萊姆沙拉醬
- 香辣萊姆漬醬
- 濃郁草莓沙拉醬
- 甜味芥末油醋醬

蛋類料理與早餐食物

- 8 蘆筍紅彩椒歐姆蛋
- 雞蛋沙拉
- 簡易菠菜洋蔥烘蛋 — 6天的早餐！
- 菠菜蘑菇烤蛋
- 蛋白鬆餅
- 鮮蔬烘蛋
- 炒蛋蓋烤馬鈴薯
- 蔬菜歐姆蛋佐火雞肉培根
- 野蘑菇香菜歐姆蛋
- 櫛瓜薯餅

牛肉料理

- 10 牛肉蔬菜烤肉串
- 燉牛肉
- 黑豆牛排酪梨沙拉
- 黑豆辣牛肉雜燴佐香菜萊姆酪梨莎莎醬
- 希臘夾心牛排捲
- 豌豆冷湯
- 嫩烤沙朗牛排佐莎莎醬
- 肉丸櫛瓜義大利麵
- 老式辣醬湯
- 彩椒牛柳
- 燉燉牛肉

- 慢燉牛肉
- 炙烤辣味側腹牛排
- 釀彩椒
- 菲力牛排佐義大利青醬

家禽與豬肉料理

- 13 亞洲風味雞肉菜捲
- 骨湯
- 紙包雞肉卷
- 香蘋烤豬排
- 羅勒紙包雞
- 希臘風香烤雞胸肉
- 薑黃雞肉湯
- 雞肉沙拉南瓜船
- 牛肝菌燉雞排
- 萊姆雞肉（佐園沙拉醬食譜）
- 鄉村風味烤肋排
- 泰式羅勒咖哩雞
- 四季豆捲
- 煙燻烤雞紅椒櫛瓜串
- 香草烤雞
- 檸檬羅勒雞
- 摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬
- 蘑菇火雞漢堡
- 香菜籽德國酸菜豬里脊
- 日曬番茄橄欖烤雞
- 松仁櫛瓜番茄炒雞
- 索諾瑪燻燒雞
- 陽光雞肉沙拉
- 泰式炒雞肉
- 火雞烘肉卷
- 火雞香腸肉餅

海鮮料理

- 18 照燒鮭魚
- 烤魚排配茄子色拉
- 加勒比海風味蝦
- 中式高麗菜清蒸鱸魚
- 洋香菜醬煎鱈魚
- 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿
- 簡易醬爆蝦
- 蒔蘿鮮蔬烤魚
- 墨西哥風味香烤魚
- 燒烤比目魚佐芒果柑橘沙拉
- 燒烤鮭魚佐菠菜番茄塔
- 烤鮭魚佐莎莎醬
- Jazz沙拉
- 海鮮醬扇貝佐炭烤櫛瓜（佐海鮮醬食譜）
- 快烤鮭魚佐薑味薄荷莎莎醬

目 錄

海鮮料理

- 20 茴香柳橙香烤魚
香草鮭魚義大利麵
香醋蝦沙拉
泰式椰汁鮮蝦湯
鮪魚沙拉
泰式辣味花枝
托斯卡尼鱈魚排
核桃蝦仁鮮蔬
紅鯛魚佐蘑菇

素食與蔬菜配菜

- 22 杏仁炒綠花椰菜
亞洲風味香炒櫛瓜
蒜香洋蔥燴蘆筍
義式茄汁綠花椰菜
蒜香青江菜
醋溜羽衣甘藍
甜菜芝麻菜沙拉佐蔓越莓乾
香炒綠花椰菜
西班牙花椰菜燉「飯」
水煮綠花椰菜佐大蒜腰果醬
杏仁炒鮮蔬
胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬
花椰菜甜湯
小番茄沙拉佐青蔥香菜
經典西班牙番茄冷湯
鄉村素燴辣味燉湯
綠花椰菜濃湯
胡蘿蔔濃湯
花椰菜濃湯
克里奧爾風味番茄炒秋葵
蒔蘿小黃瓜沙拉
羅勒黃瓜沙拉
黃瓜番茄薄荷沙拉
咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆
茄子砂鍋煲
燒烤茄子
焗烤帕瑪森茄子
清炒菠菜茄子
茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁
普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴
田園紙包烤鮮蔬
田園蔬菜湯
香蒜羽衣甘藍
生薑胡蘿蔔湯
杏仁四季豆
黃金胡蘿蔔湯
四季豆砂鍋煲
亞洲風味四季豆沙拉

- 義式烤鮮蔬
烤番茄釀蘑菇
烤鮮蔬豆腐串
香草扁豆鮮蔬
羽衣甘藍脆片
檸檬烤蘆筍佐帕瑪森起司
日式鮮蔬沙拉
花椰菜「泥」
地中海夏日番茄
蘑菇炒彩椒
大白菜酪梨沙拉
墨西哥仙人掌沙拉佐醃漬墨西哥辣椒
烤蘆筍
波托貝洛「蘑菇堡」
芝麻醬油烤綠花椰菜
蒜香檸檬烤綠花椰菜
焗烤鮮蔬
清炒櫛瓜
餐間沙拉
香辣串烤鮮蔬
辣烤羽衣甘藍
菠菜沙拉佐覆盆莓核桃
清蒸朝鮮薊
炒蔬菜拼盤
墨西哥式鄉村天貝
羅勒番茄湯
純素蔬菜咖哩
蔬菜比薩
墨西卡力炒櫛瓜
櫛瓜番茄紙包香蔬

*請注意，本食譜中所有烹調溫度之單位皆為華氏度。

開胃菜



朝鮮薊四季豆

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

5人份

4杯四季豆 (未煮過)
1大匙特級初榨橄欖油
½杯洋蔥，切碎
1瓣蒜
1罐400克的罐裝朝鮮薊心，洗淨瀝乾，切成四等分
¼大匙鹽
⅛茶匙黑胡椒

把四季豆放入蒸籠。將醬料鍋裡加水，高度要超過2.5公分，煮至沸騰。放入蒸籠，蓋上鍋蓋，蒸6-8分鐘或直至四季豆脆中帶軟。把鍋子從爐上拿開，靜置於一旁。用不沾鍋清炒洋蔥與大蒜直至熟軟。加入朝鮮薊、鹽、胡椒與四季豆。用小火拌炒直至所有食材熟透。

朝鮮薊佐藏紅花與杏仁

(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)

8人份

1杯無花果乾
1杯水，煮沸
¼茶匙藏紅花香料
1.8公斤嫩朝鮮薊，對半切並去除絨毛
½杯杏仁
¼杯白酒醋
1茶匙紅甜椒粉
¼大匙鹽

碗中放入無花果，倒入沸水淹過食材。靜候5分鐘待無花果泡發，然後從水中撈出。在水裡撒上¼茶匙的藏紅花香料，浸泡5分鐘。

用大煎鍋以中大火加熱油。加入朝鮮薊，拌炒至朝鮮薊均勻沾上油。倒入藏紅花水與鹽。煮至沸騰，然後轉中小火。蓋上鍋蓋，以小火煨煮至朝鮮薊軟化，約8分鐘。打開鍋蓋，轉至中大火。加入無花果、杏仁、白酒醋、葡萄酒與紅甜椒粉。烹煮並攪拌，直至水份完全蒸發。把鍋子從爐上移開，再蓋上鍋蓋，靜置5分鐘後即可享用。

蘆筍佐核桃

(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捆蘆筍 (12-15根)
2大匙特級初榨橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜
1顆檸檬的外皮
½杯核桃，粗略切碎
鹽與胡椒，調味用

預熱烤箱至425度。在烤盤上淋上橄欖油，把蘆筍平鋪在烤盤上。將蒜末、檸檬皮、粗切過的核桃、鹽與胡椒放入小碗中混合。把混料撒在蘆筍上，烘烤至金黃色。(鉛筆粗細的蘆筍 — 烘烤10分鐘；稍粗一些的蘆筍 — 15-20分鐘)。室溫享用，風味最佳。

番茄酪梨醬

(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)

2-4人份

1顆檸檬
1杯酪梨，切丁
1杯洋蔥丁
1個墨西哥辣椒，切碎
1瓣蒜，切碎
½杯小番茄
¼杯香菜，切碎
少許鹽

將檸檬汁液擠入一個中等大小的碗中。酪梨去核，切成塊。去皮。將酪梨在檸檬汁中搗碎，保留部分小酪梨丁以增加口感。加入番茄，洋蔥，蒜末，香菜以及墨西哥辣椒，均勻混合。蓋上保鮮膜，按壓保鮮膜蓋讓它貼近酪梨醬。食用前可冷藏數小時；也可立即食用。





酸辣湯

(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

5杯低鈉雞高湯
½杯蘑菇
2塊雞胸肉
1大匙醬油
½-1大匙辣醬 (或調味用)
¼茶匙黑胡椒
½杯筍片
¾茶匙米醋
1茶匙薑末
1顆蛋白
1根蔥, 切碎

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

烤紅椒核桃蘸醬

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

4人份

1大匙孜然
½大匙紅椒
½大匙黑胡椒
¼杯洋香菜
½杯核桃
2茶匙覆盆莓醋
2大匙橄欖油
2杯紅彩椒
鹽

以中大火加熱煎鍋; 加入核桃, 焙至金黃色。把鍋子從爐火移開, 放置一旁冷卻。彩椒去皮、去籽。焙至稍微呈現焦黑色。把除了洋香菜外的所有食材放入食物調理機中打成泥狀。撒上洋香菜做點綴。搭配切片蔬菜一起享用。

蘑菇核桃蘸醬

(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)

8人份

1杯核桃, 烤過
1大匙橄欖油
1顆甜洋蔥
6瓣蒜
2杯鈕扣蘑菇, 切片
½杯新鮮洋香菜, 切碎
2大匙新鮮迷迭香, 切碎
1茶匙鹽
½茶匙胡椒

把洋蔥切塊、大蒜切碎。以橄欖油烹炒, 直至洋蔥變軟並變透明, 約4分鐘。加入蘑菇、洋香菜、迷迭香、鹽和胡椒。烹炒至蘑菇熟透。如果蘑菇開始黏鍋, 可加入少量清水。在烹炒的過程中, 蘑菇本身也會出水。把烤過的核桃與蘑菇混料一起倒入食物調理機內攪拌。暫停攪拌, 按需將調理機內壁上的食材刮下來, 繼續拌打至呈膏狀。倒入容器中並放至於冰箱, 待其完全冷卻後上桌。搭配切片蔬菜一起享用。

辣味酪梨優格蘸醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

¾杯原味椰奶 (非乳制品) 優格
½大匙鹽
1大匙孜然
2大匙紅洋蔥
30毫升萊姆汁
1杯墨西哥辣椒, 切塊
3顆酪梨, 去皮搗碎
1瓣蒜, 壓成蒜末
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。

蒜炒番茄四季豆

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

4人份

4瓣蒜, 壓成蒜末
½杯甜洋蔥, 切塊
450克生四季豆
4茶匙橄欖油
½茶匙鹽
3大匙番茄膏
1杯小番茄, 切塊

烹炒洋蔥至透明。加入四季豆、大蒜和鹽。以中大火拌炒5分鐘, 或至洋蔥呈現微焦色。倒入番茄膏與番茄後繼續拌炒。加水至沒過四季豆。蓋上鍋蓋, 煮30分鐘。30分鐘後鍋內應該還有25%的水分或湯汁。品嚐四季豆, 決定是否還要繼續收汁。

番茄涼拌紅蔥頭與新鮮羅勒

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

4人份

1½茶匙橄欖油
1½茶匙紅酒醋
1顆紅蔥頭, 切碎
4顆番茄
¼茶匙鹽
胡椒, 調味用
5片新鮮羅勒葉, 撕碎

將番茄切成0.5公分的厚度, 在盤子上以扇形的方式擺放。均勻撒上鹽與胡椒。將橄欖油與醋撒在上面, 上面再放上羅勒與碎紅蔥頭, 即可享用。

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天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

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

用煎鍋以中火熱油。加入洋蔥與大蒜, 爆香5分鐘。加入乾紅辣椒碎與蘑菇後一起拌炒, 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。

甜點、醃料與沙拉醬



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。

亞洲風味芝麻醬

1人份

1大匙Bragg®液體氨基酸或低鈉醬油
1大匙橄欖油
¼-½茶匙芝麻油
胡椒

把所有食材放入容器中，搖晃至均勻混合，淋在您喜愛的綜合綠葉蔬菜沙拉上食用。

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茶匙無糖可可粉
1大匙酪梨油
1茶匙香草香精
2杯椰絲
4顆蛋白
¼杯甜菊糖或羅漢果粉
1茶匙杏仁香精
½杯杏仁

預熱烤箱至375度。把蛋白、香草香精和杏仁香精混合。把甜味劑和椰絲混合。將杏仁片與乾料濕料一起攪拌均勻。揉成約直徑2.5公分的球狀。稍微壓平，放置在抹油的烤盤上。彼此間距1公分。將烤箱溫度調至325度，烘培15分鐘或底部呈金黃色且頂部開始顏色變深。



奶香藜麥布丁

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

1茶匙香草香精
2大匙蜂蜜
1顆石榴，將籽挖出
¾杯藜麥
2杯豆奶
2根香蕉
2大匙Splenda蔗糖素或1大匙Truvia甜菊代糖

將藜麥與1½杯水一起倒入醬料鍋中。以大火煮沸。蓋上鍋蓋，再以小火煨煮15分鐘或至藜麥變軟並吸飽水分。用果汁機將牛奶、香蕉、蔗糖精或甜菊代糖打到綿密狀。與藜麥一同倒入醬料鍋中。以中火加熱，將混料熬至濃稠綿密，約5-10分鐘。加入蜂蜜、石榴與香草香精，一起攪拌。

田園沙拉醬

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

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

用攪拌機把所有食材攪拌約1分鐘。在冰箱中冷藏，可存放一週。

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個蘋果
1個梨
¼杯杏仁
60毫升龍舌蘭
2大匙檸檬汁
1杯草莓
½杯藍莓

把蘋果和梨去核並切丁。將半顆檸檬擠汁。微波爐加熱龍舌蘭10秒鐘。將加熱的龍舌蘭拌入水果中。加入莓果和杏仁後翻拌。冷藏30分鐘，風味更佳。搭配菠菜一起食用或單獨享用。



熱巧克力

(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

1/2茶匙肉桂
1/2香草豆莢，切成兩半或1 1/2茶匙香草香精
1/4茶匙肉豆蔻
3茶匙可可粉
2 1/2杯杏仁奶
1茶匙甜菊糖或羅漢果粉

將可可粉與甜味劑混合。以小火加熱牛奶，加入香草、肉桂和肉豆蔻。拌入可可粉與甜味劑混料。加熱至溫熱，但不要煮沸。趁溫熱時享用。

柳橙八角油醋汁

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

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

用研鉢與桿將八角茴香籽磨碎。將所有食材拌在一起，翻拌1分鐘。

清爽檸檬萊姆沙拉醬

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

(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

1/4杯新鮮萊姆汁
2大匙橄欖油
2茶匙辣椒粉
1茶匙蒜粉
1/2茶匙孜然
1/2大匙鹽

將萊姆汁、油、辣椒粉、蒜、孜然、鹽與胡椒攪拌均勻。

濃郁草莓沙拉醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1包甜菊糖或羅漢果粉
2大匙芝麻籽
1大匙松仁
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
4-6顆草莓，壓碎（打成泥）

把所有食材混合在一起。

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1/2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。



蛋類料理與早餐食物



蘆筍紅彩椒歐姆蛋

(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
6根蘆筍
½杯新鮮紅椒
1大匙新鮮洋香菜
鹽與胡椒，調味用
4顆全蛋
1顆酪梨

在小的不沾平底鍋裡面用大中火加熱2茶匙的油。加入蘆筍與紅椒快炒2-3分鐘，或直到軟化。將蔬菜裝入碗裡，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，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滾動至鍋緣。在一半的歐姆蛋餅上鋪一半的蘆筍與紅椒炒料，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。把酪梨切片或切丁，搭配歐姆蛋一起享用。

雞蛋沙拉

(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)
4人份

6顆大的水煮蛋
¼杯原味椰奶優格（原味/無糖）
¼杯蔥花
1-2茶匙第戎芥末醬
½茶匙鹽
¼茶匙黑胡椒
1-2根芹菜，切碎
2杯菠菜葉

把雞蛋切碎，然後加入其它食材並充分混合。舀到菠菜上面。

簡易菠菜洋蔥烘蛋 — 6天的早餐！

(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（或6人份）

1盒950克的液體蛋白
3顆雞蛋
1袋280克冷凍菠菜碎
1個洋蔥，切塊

以包裝指示解凍菠菜。在9x11的玻璃烤盤中噴上食用噴霧油。加入所有食材。以350度烘烤45分鐘。分成6份。放到冰箱中保存，食用時以微波爐加熱1-2分鐘。

菠菜蘑菇烤蛋

(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

1盒950克的液體蛋白
1杯蘑菇，切片
3杯新鮮菠菜
鹽與胡椒，調味用

將所有食材混合，倒入噴上食用噴霧油的玻璃烤盤中。以350度烘烤45分鐘。分成6份。可冷藏，食用時以微波爐加熱。

蛋白鬆餅

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

1根稍微過熟的香蕉
2顆雞蛋
1量匙全新生活™即享雪克 — 濃醇香草口味
少許肉桂粉
食用酪梨或橄欖噴霧油

用中火加熱平底鍋。噴上食用噴霧油。將所有食材放入攪拌機，攪拌30秒鐘。將麵糊倒入鍋中。蓋上鍋蓋，悶煎2-3分鐘直到麵糊表面出現氣泡，翻面，繼續煎至熟透。將花生醬塗抹在鬆餅上。



鮮蔬烘蛋

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

6人份

1個綠彩椒，去核並切薄片
1個橙彩椒，去核並切薄片
1個紅彩椒，去核並切薄片
1顆中等大小的紅洋蔥，對半切開後切薄片
鹽和黑胡椒
香料，種類任選（例如：2茶匙扎塔爾混合香料，1茶匙孜然和1茶匙紅辣椒）
特級初榨橄欖油
6顆大雞蛋
1大把新鮮洋香菜，切碎
1顆羅馬番茄，切丁

預熱烤箱至400度。把切片的各種顏色的彩椒放入一個大的攪拌碗中。加入紅洋蔥。以鹽、胡椒與香料調味。淋上特級初榨橄欖油 翻拌均勻。把彩椒與洋蔥什錦倒入一個大烤盤中。均勻鋪平。在加熱好的烤箱中烘烤10-15分鐘。

把烤盤從烤箱拿出。小心地在烤過的蔬菜什錦中「挖」出6個「洞」。小心地把雞蛋打到每個「洞」中，確保蛋黃完好無損（提示：將雞蛋打入一個帶嘴的碗或杯子中，以便更容易地倒入「洞」中。）把烤盤重新放回烤箱，烘烤至蛋白定型。觀察蛋黃是否達到您喜歡的熟度（5-8分鐘）。從烤箱中拿出。撒上洋香菜與番茄丁。即刻享用。



炒蛋蓋烤馬鈴薯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

4顆雞蛋
1/6大匙鹽
1/2大匙橄欖油
1/6茶匙胡椒
鹽，調味用
1-2顆小型紫薯
1個小薯蕷或紅薯

預熱烤箱至425度。把薯類切塊或切片後放入碗中，淋上酪梨油、鹽與胡椒，然後翻拌均勻。倒在烤盤上，放入烤箱烘烤10-15分鐘；按薯類大小調整時間。裝盤放一旁，準備雞蛋。把雞蛋、鹽與胡椒早碗中攪拌均勻。用厚底煎鍋以中大火熱油。待油熱後，加入雞蛋。搖動平底鍋使其分佈均勻。煎1分鐘，拌炒雞蛋至全熟。

蔬菜歐姆蛋佐火雞肉培根

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

2片火雞肉培根
2顆雞蛋
2大匙青椒
2大匙洋蔥
2茶匙橄欖油
3朵蘑菇，切片

將雞蛋在碗中打散。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，把蛋皮的一半折到另一半上。

野蘑菇香菜歐姆蛋

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

2人份

1大匙蔥，切碎
2顆雞蛋
4顆蛋白
3杯蘑菇
1大匙韭菜
1/4茶匙龍蒿葉
1/8茶匙胡椒
1大匙洋香菜
2大匙杏仁奶

以中大火加熱煎鍋。噴上食用噴霧油，加入蘑菇，炒至水分蒸發。把蘑菇放至一旁備用。在另一個碗中，把2大匙牛奶、洋蔥、韭菜、洋香菜、龍蒿、蛋白與雞蛋攪拌混合。再次噴上食用噴霧油，倒入蛋液混料，煎至中間定型。放上蘑菇。將蛋皮鏟離鍋底，把蛋皮的一半折到另一半上。

櫛瓜薯餅

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

2人份

2顆雞蛋
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少許胡椒
2茶匙橄欖油
1杯櫛瓜，刨絲

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



牛肉料理



牛肉蔬菜烤肉串

(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茶匙乾羅勒
1茶匙蒜粉
1茶匙乾燥百里香
450克沙朗牛排
1大匙特級初榨橄欖油
1個中等大小的紅洋蔥，切成四等分
225克菇，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。

燉牛肉

(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)
8人份

700克燉牛肉用的瘦肉
1½杯牛肉湯
¼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
¼杯料理用紅酒
1大匙番茄膏
2大匙特級初榨橄欖油
½大匙洋香菜
3瓣蒜，壓成蒜末
½顆中等大小的洋蔥，切塊
2顆珍珠洋蔥，切塊

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，月桂葉以及任何喜愛的低升糖蔬菜（胡蘿蔔、甜椒類、綠花椰菜等）燉煮一個小時讓蔬菜變軟。取出月桂葉，加入鹽與胡椒。

黑豆牛排酪梨沙拉

(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

1茶匙特級初榨橄欖油
¼茶匙辣椒粉
¼個酪梨
鹽與胡椒，調味用
110克牛里脊
¼杯黑豆，瀝乾
¼杯黃玉米
2杯綜合綠葉沙拉

以中火加熱煎鍋，加入油與紅辣椒，烹炒1分鐘。放入牛排，用中火烹煮5分鐘。放入豆子，炒3分鐘。加入綠葉沙拉、酪梨和玉米，翻拌後食用。

黑豆辣牛肉雜燴佐香菜萊姆酪梨莎莎醬

(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)
8人份

60克萊姆汁
2大匙番茄膏（無加鹽）
1大匙橄欖油
450克95%瘦牛肉
2杯洋蔥，切塊
40克安丘辣椒粉
1½大匙辣椒粉
1根墨西哥辣椒，切碎
1茶匙香菜，切碎
2罐黑豆，洗淨瀝乾
1罐黑豆，不要瀝乾
2杯低鈉牛高湯

把兩罐黑豆洗淨瀝乾。用鹽與胡椒調味。在瀝乾的同時，使用食物調理機，將那罐沒有瀝乾的黑豆、番茄以及墨西哥辣椒拌打。打2分鐘至濃稠滑順狀。

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。把牛肉盛出並放置一旁備用。將1-2茶匙的油與一半的洋蔥（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。加入所有的辣椒粉。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。

上桌，拌入另外½茶匙的香菜與½杯的萊姆汁，再烹煮5分鐘。在煨煮辣醬的同時，把酪梨放進塑膠碗中，並加入½杯萊姆汁。把剩下的洋蔥（約1杯）與一半的香菜（½茶匙）加入酪梨/萊姆汁混料裡。搭配以酪梨莎莎醬，趁熱享用。

希臘夾心牛排捲

(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)
8人份

1茶匙奧勒岡葉
½杯水
2½杯牛肉湯
⅓杯紅洋蔥，切塊
⅓杯醃漬希臘金椒
¼大匙鹽
680克側腹牛排
¼茶匙大蒜粉
1袋280克的冷凍菠菜

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。將牛排放入兩層強力保鮮膜的中間。用肉錘將牛排拍打成均勻的厚度。打開牛排，在牛排上撒上菠菜混合材料，留下2.5公分的邊緣。從較短的一邊將牛排捲起。以烹飪繩綁固定，間隔約5公分。

在大荷蘭鍋內噴上食用噴霧油，以中大火熱鍋。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8片。盛盤後淋上鍋中剩餘湯汁。

豌豆冷湯

(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

¼大匙胡椒
2大匙洋香菜
2瓣蒜
2大匙薄荷
2大匙橄欖油
4杯低鈉雞湯
2片火雞培根
1個洋蔥，切塊
¾杯豌豆，冷凍

在煎鍋中，以中大火加熱油，加入大蒜和洋蔥，爆香5分鐘。加入雞高湯，豌豆，薄荷與洋香菜。煮至沸騰，再轉小火燉煮8分鐘。從爐上移開，待冷卻後以食物調理機打成泥。以烤箱炙烤培根至酥脆。以培根點綴，即可享用。



嫩烤沙朗牛排佐莎莎醬

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

1杯新鮮莎莎醬
60毫升萊姆汁
¼杯水
2大匙植物油
1茶匙孜然
680克沙朗牛排，切除油脂

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。以烤爐中高溫燒烤10分鐘。

肉丸櫛瓜義大利麵

(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

110–170克無加鹽番茄膏（或低糖義大利麵醬）
¼個洋蔥，切塊
3條櫛瓜，切成螺旋絲狀
900克牛絞肉，含95%瘦肉
½茶匙紅甜椒粉
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大匙橄欖油以中火煮煮5–10分鐘或直到變軟。將肉丸放入櫛瓜義大利麵中，淋上番茄沙司。

老式辣醬湯

(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)
6人份

450克含95%瘦肉的牛絞肉
2大匙洋蔥粉
2大匙辣椒粉
¾杯白洋蔥，切塊
¼茶匙胡椒
鹽，調味用
2杯紅腎豆
2杯無添加鹽番茄沙司

在大煎鍋中，把牛絞肉（可用雞絞肉或火雞絞肉替代）炒至顏色變深，然後加入洋蔥。瀝乾多餘油脂。在一個大醬料鍋中，把牛肉、洋蔥、番茄沙司、腎豆、洋蔥粉與辣椒粉混合。加入鹽與胡椒調味。小火煨煮45分鐘至1個小時也可使用慢燉鍋烹煮。

彩椒牛柳

(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

½個黃彩椒與½個紅彩椒
½杯洋蔥，切塊
1大匙低鈉醬油
140克丁骨牛排瘦肉，切成條狀

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



燜燉牛肉

(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)
8人份

1.4公斤牛肩胛肉，清理修整
½茶匙白酒醋
4杯水
3個牛肉高湯塊
1大匙鹽
1¼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。把牛肉放進慢燉鍋，或是有蓋子的大鍋裡面。加入洋蔥、胡椒與鹽。把水和醋混合，攪拌均勻。放入高湯塊。淋在牛肉上。以小火燉煮8-10個小時；或大火4-6個小時。

慢燉牛肉

(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)
8人份

900克牛肩胛肉
2根肉桂
3大匙義大利香醋
¾杯牛高湯
7克番茄膏
1顆洋蔥，切成4個角狀
4½杯奶油南瓜，切塊
2個蘋果，切成1公分的角

把除了奶油南瓜和蘋果外的所有食材放入一個大的慢燉鍋中。低溫慢燉6個小時。攪拌加入奶油南瓜，再燉1½-2個小時，直至南瓜變軟。在還剩半個小時的燉煮時間時加入蘋果。把肉桂取出並丟棄。

炙烤辣味側腹牛排

(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)
4人份

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

炙烤預熱烤箱，在燒烤盤噴上食用噴霧油。把牛排以外的所有食材放入碗中；然後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

(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)
8人份

900克含95%瘦肉的牛絞肉
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朵托貝貝洛蘑菇
鹽與胡椒，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，開小火煮煮8-10小時。

菲力牛排佐義大利青醬

(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)
1人份

1大匙檸檬汁
2大匙洋香菜，切碎
1大匙薄荷碎
1大匙羅勒
1大匙酸豆
¼瓣蒜
2大匙橄欖油
¼杯黃瓜
½茶匙紅酒醋
1茶匙第戎芥末醬
¼茶匙黑胡椒
140克牛里脊肉

製作義大利青醬：把薄荷、洋香菜、羅勒、酸豆和大蒜放入一個碗中，攪拌加入紅酒醋、檸檬汁、芥末醬、1茶匙橄欖油和2大匙涼水。用胡椒調味，靜置於室溫環境下，蓋上保鮮膜備用。

加熱厚底平底鍋或底部有菱形紋的烤盤。在牛排上刷上1茶匙的油，每面煎至2-3分鐘，依您喜歡的熟度決定時間。靜置5分鐘後上桌。搭配青醬一起食用。



家禽與豬肉料理



亞洲風味雞肉菜捲

(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

55克芝麻籽
2杯綠花椰菜沙拉
4大匙亞洲風味低脂芝麻醬
6片蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉
1½塊雞胸肉

把綠花椰菜沙拉、芝麻醬與芝麻籽在碗中混合。把雞胸肉烤熟、切片、放入涼拌沙拉中。放入冰箱冷藏一晚。鋪在生菜葉上即可享用。

骨湯

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

4人份

2根胡蘿蔔，切成中等大小的塊
2根芹菜，切成中等大小的塊
1個中等大小的洋蔥，切成中等大小的塊
2瓣蒜
1.6公斤雞骨頭（其他選擇：牛骨頭或雞骨和牛骨混合）
1茶匙猶太鹽
2大匙蘋果醋
水

把骨頭放入一個6夸脫容量的慢燉鍋中。骨頭應該填滿慢燉鍋¾的容量。把蔬菜和大蒜切塊，無需去皮。慢燉鍋中加水至快滿。加入鹽。加入蘋果醋。低溫慢燉18-72個小時。用粗棉布或過濾網過濾肉湯並冷卻。用勺子舀出黃色脂肪（不是形成的明膠）並丟棄。用於湯中或作為飲品飲用。



紙包雞肉卷

(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茶匙辣椒粉
½茶匙孜然
½茶匙奧勒岡葉
½茶匙煙燻紅甜椒粉
4塊無骨去皮雞腿肉，切成條狀（約450克）
2個彩椒，切薄片
½顆紅洋蔥，切成薄片
1個櫛瓜，切成半月狀
鹽與胡椒，調味用

拿一個中等大小的攪拌碗，把辣椒粉、孜然、奧勒岡葉、煙燻紅甜椒粉、鹽和胡椒攪拌混合。加入雞肉，翻拌使其均勻裹覆醃料。在烤盤上鋪上4張20x20公分的方形耐用鋁箔紙。在每張鋁箔紙中間放上一塊雞肉。在雞肉上鋪上洋蔥、彩椒和櫛瓜。

把鋁箔紙的兩個對角拉起放在雞肉上折疊成一個包；再把剩下的兩側拉到頂部捲起來。把鋁箔紙包有接縫的一面朝上放在熱烤架上。烤15-20分鐘，翻面一次或直至雞肉全熟、蔬菜變軟。或者，把紙包雞肉放與400度的烤箱，烘烤30分鐘。放在您喜愛的綠色蔬菜上享用。另一種選擇：把雞肉放在您喜愛的綠色蔬菜上，上面搭配酪梨醬、莎莎醬和萊姆塊一起享用。

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

¼杯蘋果醋
4片豬排
¼杯芹菜，切塊
4茶匙第戎芥末醬
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
1個黃洋蔥，粗切成塊
2個澳洲青蘋果，去皮去核並切塊

預熱烤箱至350度。在厚底煎鍋用大中火加熱1大匙的橄欖油。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。

轉中火，把剩下的橄欖油倒入煎鍋中。加入洋蔥與芹菜，煎至變軟。加入蘋果，再煮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。烤至豬排全熟、蘋果變軟，約20分鐘即可。

羅勒紙包雞

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

4人份

2大匙新鮮洋香菜
1大匙檸檬皮
1½茶匙乾羅勒
2顆中等大小的黃色夏南瓜，切塊
1顆中等大小的紅彩椒，切塊
1大匙黑胡椒
¼茶匙鹽
2塊雞胸肉，對半切

預熱烤箱至450度，若用燒烤架，則用中大火。將一片雞肉放在一張鋁箔紙的邊側中央部位。在雞肉撒上海洋菜、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。

希臘風香烤雞胸肉

(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

900克無骨雞胸肉
1杯原味椰奶優格
1顆小檸檬，去皮榨汁
1-2茶匙蒜泥
2大匙橄欖油
½大匙奧勒岡葉
¾茶匙百里香
½茶匙鹽
¼茶匙胡椒

預熱烤箱至375度。把雞胸肉切成5公分的丁狀或條狀。在一個中等大小的碗中，把優格、檸檬皮、檸檬汁、蒜泥、橄欖油、奧勒岡葉、百里香、鹽和胡椒攪拌混合。把所有食材放入一個大碗或冷凍袋中，然後攪拌並搖晃至雞肉均勻地裹覆上一層醃料。放置冰箱醃製30分鐘。將所有食材倒入一個9x13的烤盤中。烘烤25分鐘。

薑黃雞肉湯

(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大匙酪梨油或橄欖油
½顆小黃洋蔥，切碎
2個大胡蘿蔔，去皮切塊
1個大的歐洲蘿蔔，去皮切塊
3根芹菜，切塊
3瓣蒜，壓成蒜末
450克無骨去皮雞胸肉，切塊
2茶匙乾洋香菜
1茶匙薑黃粉
½茶匙薑末
½茶匙海鹽，或調味用
4杯雞骨高湯
1杯羽衣甘藍，切碎

用大湯鍋或荷蘭鍋以中火加熱油。加入洋蔥烹炒，偶爾攪拌，炒至變透明。加入胡蘿蔔、歐洲蘿蔔、芹菜和大蒜，繼續烹炒，偶爾攪拌，炒至蔬菜變軟。加入切好的雞肉，烹炒至雞肉呈現金黃色。加入剩餘的食材（香料、高湯和羽衣甘藍），攪拌均勻並蓋上鍋蓋。以小火煨煮近1個小時，不時攪拌。



雞肉沙拉南瓜船

(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大顆夏南瓜（黃色）
2塊雞胸肉
2大匙蔥，切碎
2大匙黃芥末醬
1大匙酪梨油美乃滋（或¼個酪梨，壓成泥）

把夏南瓜對半切開，把籽挖出來。烤箱350度，烘烤夏南瓜至其變軟，約5分鐘。把雞胸肉煮熟，切成丁。把雞肉與蔥、芥末醬和美乃滋（或酪梨泥）混合均勻。把雞肉沙拉填入夏南瓜中間。預熱烤箱至400度，烤20分鐘，把填好餡料的夏南瓜烤熟。

牛肝菌煨雞排

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

2人份

½杯切片的牛肝菌，乾的
2塊雞胸肉
½茶匙鹽
½茶匙胡椒
2茶匙酪梨油或椰子油
2大匙紅蔥頭
1瓣蒜，壓成蒜末
2杯白蘑菇
½杯烹飪用白葡萄酒
½杯雞高湯
90毫升無糖椰奶（全脂）
¼茶匙乾紅辣椒碎
1大匙新鮮洋香菜

把乾牛肝菌放到香料研磨機中（或使用研鉢和研杵），磨碎或搗碎。把雞胸肉切半，並撒上鹽與胡椒。將雞肉每面都撒上牛肝菌粉，並抖掉多餘的。在煎鍋中加入1茶匙的橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，煎至兩面金黃並熟透。把雞肉從煎鍋中取出。在煎鍋中再加入1茶匙橄欖油、紅蔥頭和蒜末。烹炒1分鐘，經常攪拌。加入2杯白蘑菇，炒至水分蒸發，偶爾攪拌。攪拌加入烹飪用白葡萄酒。加入雞湯和椰奶，小火煨煮至煎鍋中剩餘¼杯量的湯汁。加入雞肉，煮至熟透。裝盤後以紅辣椒碎和洋香菜點綴，即可享用。



萊姆雞肉

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

4人份

1顆生菜姆
4塊雞胸肉
8大匙田園沙拉醬（見第6頁）

以中大火加熱一個不粘煎鍋，擠入1顆生菜姆的汁。加入雞肉烹煮。在烹煮雞肉的同時，製作田園沙拉醬。待雞肉全熟，把雞肉從煎鍋中拿出來，每一片雞胸肉淋上2大匙攪拌好的沙拉醬。



鄉村風味烤肋排

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

3-5人份

*注意：½塊排骨有約110克的肉
 2½塊肋排（去除不要的部分；有450克的肋排肉的量。）
 ¼大匙鹽
 ¼大匙胡椒
 ¼大匙蒜粉
 ¼大匙卡宴辣椒
 1杯水
 30毫升煙熏液
 2大匙伍斯特醬

烤箱溫度設定為225度。清洗肋排，然後用廚房紙巾將其拍乾。把鹽、胡椒、蒜粉和卡宴辣椒混合。把香料塗抹在肉與骨頭的兩面。在火雞烤盤里加入水與煙熏液，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。移開鋁箔紙，再烤15-20分鐘，或直到呈現深褐色。

泰式羅勒咖哩雞

(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)

1人份

1大匙酪梨油或椰子油
 1塊雞胸肉
 1大匙脫水紅咖哩醬/膏
 ½茶匙魚露
 2大匙水
 1大匙羅勒

在平底鍋倒入少許油。將雞肉煎熟，拿出來切塊。在平底鍋中加入油和紅咖哩膏，煮成醬汁。把雞肉放入咖哩醬中翻拌。加入魚露與1-2大匙的水，使咖哩保持濕潤。以羅勒點綴。

四季豆捲

(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

450克四季豆
 8條火雞培根
 1大匙洋蔥，切丁
 1大匙酪梨或椰子油
 1大匙白酒醋
 ¼大匙鹽

把四季豆煮至微軟卻脆口的熟度。每片培根捲大約15根四季豆；用牙籤固定。放在鋪有鋁箔紙的烤盤上。以400度烘烤10-15分鐘或至培根熟透。在煎鍋中以油拌炒洋蔥至變軟。倒入醋與鹽；加熱均勻。把四季豆卷從烤箱取出，放到餐碗或餐盤中。倒上醬汁，立即享用。

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天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1½大匙羅勒
 1茶匙奧勒岡葉
 3大匙酪梨油或椰子油
 1個櫛瓜，切成四等分
 ½大匙百里香
 ¾茶匙多香果粉
 ½茶匙肉桂
 ½茶匙辣椒粉
 1大匙洋蔥粉
 4塊去骨雞腿肉
 1個紅彩椒，切成四等分

燒烤架噴上食用噴霧油。將羅勒、奧勒岡葉與一半的油放入食物調理機混合。將打好的混料刷在櫛瓜上。將剩下的調味料、百里香及剩下的油與雞肉混合在碗中。將雞肉、彩椒與櫛瓜放在烤架上烤10分鐘，翻面一次。

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
 ½大匙鹽
 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

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。把全雞內部和外部均勻地撒上鹽。在雞肉表面撒上黑胡椒與香草。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，或是刺入雞身內部的溫度計顯示為160度。讓雞肉靜置15分鐘。撒上剩餘的百里香。切開即可食用。

檸檬羅勒雞

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

4人份

1顆檸檬
 1.4公斤重全雞
 1瓣蒜
 1大匙羅勒葉
 ½茶匙蒜粉
 1個烤肉籤

預熱烤箱至375度。去除雞肉上多餘的脂肪，用烤肉籤將雞頸部的皮向後拉緊。將雞翅向後折。擦2茶匙的檸檬皮並放至一旁備用。將檸檬對半切；用一半的檸檬擦雞身。把大蒜、一半的羅勒和剩餘的檸檬放入雞的身體中。用削下來的檸檬皮摩擦雞身；接著撒上大蒜粉以及剩下的羅勒葉。將雞放在烤盤中，雞胸面朝上。蓋上鋁箔紙，烘烤1個小時。移開鋁箔紙，繼續烘烤30分鐘。



摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬

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

2人份

2塊雞胸肉
1½茶匙孜然
½茶匙肉桂
½大匙鹽
½茶匙胡椒
350克的罐裝番茄塊
櫛瓜，切成5公分厚片

預熱烤箱至450度。把鸡胸肉放在铝箔纸中间。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。將铝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。

蘑菇火雞漢堡

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

4人份

½茶匙乾紅辣椒碎
2瓣蒜
2大匙羅勒
½茶匙薑，切碎
¼杯洋蔥
½茶匙鹽
450克火雞絞肉
1杯蘑菇片
½杯洋蔥

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；再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。

香菜籽德國酸菜豬里脊

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

2人份

1大匙橄欖油
280克豬里脊肉
½茶匙鹽
½茶匙黑胡椒
½杯紅洋蔥，切片
¼杯雞高湯
1杯德國酸菜，瀝乾
1大匙香芹籽
½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、德國酸菜與香菜籽。蓋上鍋蓋，小火煨煮25分鐘。煮熟後，豬肉應該呈現粉紅色。



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

3茶匙橄欖油
4塊雞胸肉
1茶匙奧勒岡葉
½茶匙鹽
½茶匙黑胡椒
60克卡拉馬塔橄欖，對半切開
½杯日曬番茄乾

預熱烤箱至375度。在淺烤盤底部塗上一層橄欖油。將雞肉放在烤盤中，用奧勒岡葉、鹽與黑胡椒調味每塊雞胸肉。在雞肉上面鋪上橄欖與日曬番茄乾。烤20-25分鐘，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茶匙酪梨油或椰子油（煎炒用）
1茶匙日式（無小麥）醬油
1大匙水
1杯櫛瓜，切片
1顆番茄，切片
1大匙義大利香醋
1茶匙橄欖油（淋醬用）
1大匙松仁
少許鹽與黑胡椒

在煎鍋中加入油，煎炒雞胸肉。雞肉稍微熟了之後，加入醬油與水，煮至熟透。將櫛瓜片與番茄片鋪在盤子上。淋上醋與橄欖油。鋪上雞肉。撒上松仁點綴，用鹽與胡椒調味。

索諾瑪燜燒雞

(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茶匙迷迭香
½茶匙蒜粉
¼茶匙鹽
¼茶匙胡椒
4大匙橄欖油
1個洋蔥，切片
1½杯蘑菇
½杯番茄
¼杯雞高湯
1大匙新鮮洋香菜，切碎

將雞肉切片，再敲打成少於原本½的厚度。在雞肉撒上一些迷迭香、蒜粉、鹽與胡椒，然後放至一旁。於煎鍋淋上橄欖油，以中大火加熱。放入雞肉，每一面煎2-3分鐘或直到雞肉不再呈現粉紅色。取出雞肉放至一旁並保溫。在煎鍋內加入洋蔥、蘑菇與2大匙的高湯。蓋上鍋蓋煮幾分鐘。如果煎鍋內的湯汁快收乾了，再多加一點高湯。將剩下的高湯與番茄倒入鍋中，煮至沸騰。轉至中小火，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。把醬汁淋在雞肉上，撒上洋香菜並享用。

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大匙田園沙拉醬 — 詳見「萊姆雞肉」食譜

1/3杯紅橘
1/2茶匙紅橘皮
2塊雞胸肉，煮熟切塊
1顆奇異果
1根芹菜，切碎
4片生菜葉
2大匙腰果

把田園沙拉醬、紅橘與紅橘皮在一個小碗中混合。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。

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大匙酪梨油或椰子油
1大匙日式(無小麥)醬油
1/2茶匙蒜粉
4塊雞胸肉，切丁
1杯花椰菜
2杯綠花椰菜
1/2茶匙薑
1杯胡蘿蔔片
1/2大匙豆蔻粉
1/2茶匙辣椒粉
28克咖哩粉

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



火雞烘肉卷

(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

1/2杯紅洋蔥，切丁
1大匙羅勒，磨碎
1/2杯蛋白液
1/2杯黃彩椒
1大匙奧勒岡葉
2茶匙蒜粉
1大匙新鮮莎莎醬
900克瘦火雞絞肉
1/2杯番茄沙司(無添加糖)

將所有食材(番茄沙司除外)混合攪拌均勻並放置烤盤中成型。撒上醬，蓋上鋁箔紙，烤箱350度烘烤45分鐘。

火雞香腸肉餅

(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

450克瘦火雞絞肉
3/4茶匙羅勒
1茶匙香菜
1/2茶匙孜然
1/2茶匙蒜粉
1/2茶匙奧勒岡葉
1茶匙紅甜椒粉
1/2茶匙辣椒粉(紅辣椒或卡宴辣椒)
1/2杯雞高湯

將火雞絞肉與所有的乾香料混合在一個碗中。加入雞湯並攪拌均勻，然後靜置15分鐘。將火雞絞肉拍成9片肉餅(2公分厚度)在煎鍋中以中大火煎肉餅，每面煎約8分鐘。

海鮮料理



照燒鮭魚

(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)

1人份

¼茶匙檸檬汁
½茶匙日式(無小麥)醬油
2瓣蒜，用刀背壓扁
110-170克鮭魚排

把所有食材放入碗中或可重複使用的密封食品袋中，醃製鮭魚排45分鐘。用雙層鋁箔紙折出一個淺碗的形狀，放入魚排並倒入醃料。烤箱350度烘烤20-25分鐘。



烤魚排配茄子色拉

(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大匙酪梨油或椰子油
¼根茄子，去皮切丁
¼個紅洋蔥，切薄片
½大匙酸豆
1個中等大小的番茄
1大匙洋香菜
¼大匙義大利香醋
1片鱈魚排

預熱烤箱至350度。同時，在不粘煎鍋中加熱油。放入茄子，炒10分鐘，或至外表呈金黃色，質地變軟。加入洋蔥、酸豆、番茄、洋香菜與醋一起拌炒均勻。上桌前靜置10分鐘。把鱈魚排放進烤箱，烤至魚肉變軟易剝落，約10-15分鐘。把茄子炒料鋪在烤好的魚排上。

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克鮮蝦
¼杯現榨葡萄柚汁
28克萊姆皮
7克萊姆汁
1瓣蒜
¼茶匙

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。

中式高麗菜清蒸鱈魚

(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片鱈魚排
1根辣椒，切碎
1茶匙新鮮薑末
¼茶匙鹽
½顆高麗菜
2茶匙酪梨油或椰子油
2瓣蒜，壓成蒜末
2大匙日式(無小麥)醬油

在鱈魚排上撒上辣椒碎、薑末與鹽。高麗菜蒸5分鐘。將魚鋪放在高麗菜上繼續蒸5分鐘，直到完全蒸熟。蒸魚的同時，在小醬料鍋內熱油，加入大蒜，煎到稍微焦黃。將高麗菜及魚裝到盤中。撒上醬油，然後倒入大蒜與油。

洋香菜醬煎鱈魚

(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)

1人份

1大匙酪梨油或椰子油
2大匙白葡萄酒
1片鱈魚排
1大匙洋香菜，切碎
少許鹽和胡椒
1杯胡蘿蔔，切塊
1杯羽衣甘藍碎
1杯綠花椰菜，切塊

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

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

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

預熱烤箱至450度。將檸檬平均鋪在錫箔紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒粉。上面放上櫛瓜、南瓜與洋蔥，再將蒔蘿與芥末撒在上面。把錫箔紙的四角拉起，像帳篷般在魚排上方合起，然後把頂部雙層對折密封（每片魚排需用單獨的錫箔紙包住）。記得要留些空間，讓熱氣循環。烘烤15–18分鐘。

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天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

1大匙酪梨油或椰子油
450克鮮蝦
½茶匙鹽（可選）
½茶匙胡椒（可選）
4杯蔬菜，種類隨個人喜好任選
2茶匙Bragg液體胺基酸（或日式無小麥醬油）

在煎鍋裡加入油，把蝦煮熟；如有需要，可用鹽與胡椒調味。加入蔬菜，轉小火，蓋上鍋蓋，把蔬菜燜熟。加入液體胺基酸（或醬油），即可享用。



蒔蘿鮮蔬烤魚

(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天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4片白魚排
1杯綠花椰菜
1杯花椰菜
1杯胡蘿蔔，切塊
1茶匙蒔蘿
¼茶匙鹽
½茶匙黑胡椒
4大匙雞湯

預熱烤箱至450度。把每一片魚排放在30x30公分的錫箔紙上。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。把錫箔紙的四角拉起，像帳篷般在魚排上方合起，然後把頂部雙層對折密封。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）。

墨西哥風味香烤魚

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

4人份

1大匙橄欖油
1大匙洋蔥
2瓣蒜，切碎
28克番茄罐頭佐墨西哥辣椒
¼杯西班牙釀甘椒綠橄欖，切碎
2杯柳橙汁
4片魚排（您喜愛的白魚）

預熱烤箱至450度。在烤盤中噴上一層防沾噴霧油。取一個大的煎鍋，以中大火加熱橄欖油。加入洋蔥與大蒜炒4分鐘，或炒至軟化。加入番茄、橄欖與柳橙汁，再煮5分鐘。把魚排放在烤盤裡，淋上番茄炒料。烘烤10–12分鐘，或烤至魚肉不再呈現透明。

燒烤比目魚佐芒果柑橘沙拉

(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片比目魚排
½–1大匙特級初榨橄欖油
½茶匙鹽
½茶匙胡椒
300克高麗菜沙拉
½杯芒果，切丁
1個橘子，去皮掰開
½顆酪梨，壓成泥

開中大火加熱烤盤。比目魚排兩面刷油，並用鹽和胡椒調味。把魚排放入烤盤中，每面煎3分鐘，或至呈現金黃色。同時，在一個大碗中，將高麗菜沙拉、芒果與橘瓣，以及酪梨泥混合攪拌。將酪梨泥當做美乃滋，翻拌混合均勻。用鹽與胡椒調味。把比目魚排放在高麗菜沙拉上裝盤。準備高麗菜沙拉的最佳時間是上桌前，以防止酪梨氧化變色。

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茶匙酪梨油或椰子油（烹炒用）
1片鮭魚排
1顆番茄，切片
2大匙羅勒，分開放
1杯菠菜
1茶匙特級初榨橄欖油（點綴用）
1大匙義大利香醋

在煎鍋裡刷好酪梨油或椰子油，加熱到滋滋作響。放入鮭魚，有皮的面朝下。加入番茄以及一半的羅勒。烹煮3–4分鐘。將鮭魚與番茄翻面，繼續烹煮2–3分鐘直到鮭魚熟透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上番茄片，再放上鮭魚。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。



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

1茶匙酪梨油或椰子油
28克生鮭魚
2大匙新鮮莎莎醬
1杯豌豆

在燒烤盤、燒烤架或烤鍋上刷一層薄薄的油。將鮭魚放在烤盤裡，以中火燒烤（也可以炙燒），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，搭配1杯豌豆一起享用。

Jazz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片生菜葉，撕成一口的大小
1/6杯黃瓜，切塊
1/6杯胡蘿蔔，切塊
1杯小番茄
4–6顆大橄欖，切碎或對半切開
56克熟螃蟹肉
6隻熟蝦
1大匙橄欖油
2大匙義大利香醋

把生菜、黃瓜、胡蘿蔔與番茄在碗中混合。加入橄欖、熟螃蟹肉和蝦，加入橄欖油和香醋翻拌，即可享用。

海鮮醬扇貝佐炭烤櫛瓜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

16個大扇貝
少許鹽
少許黑胡椒
5茶匙酪梨油或椰子油
5大匙海鮮醬（食譜如下）
1顆中等大小的萊姆
2個中等大小的櫛瓜，縱向對切

把扇貝洗淨，然後用廚房紙巾拍幹；用鹽和黑胡椒調味。在煎鍋中加入3茶匙的油，開中火加熱。加入扇貝，每面煎1–2分鐘或呈現金黃色。在扇貝上面及側面刷上海鮮醬，將萊姆汁淋在扇貝上。煎1–2分鐘或至扇貝熟透、不再透明。用漏勺把扇貝從鍋中撈出並裝盤。將鍋中剩下的湯汁小火煮沸1–2分鐘，直至湯汁減少並呈現糖漿般的濃稠度，放至一旁備用。開中大火加熱烤盤。在櫛瓜兩面刷上剩餘的油，並用鹽和黑胡椒調味。櫛瓜每面烤2–3分鐘，或烤至金黃變軟。把熬好的湯汁舀到扇貝上，搭配櫛瓜一起享用。

海鮮醬

(可做1/6杯)

3大匙日式（無小麥）醬油
2瓣蒜，壓成蒜末
1/2茶匙薑泥或薑末
1大匙芝麻油
1大匙米醋
1大匙花生醬或杏仁醬
1茶匙無小麥味噌醬（可選）
1/4茶匙中式五香粉（可選）
少許辣椒粉，如果您喜歡吃辣（可選）

把所有食材放入一個小碗中攪拌均勻。將混料放進真空密封的玻璃罐中，可在冰箱存放長達一個月的時間。

快烤鮭魚佐薑味薄荷莎莎醬

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

2人份

2片鮭魚排
2茶匙檸檬汁
1/4茶匙鹽
1/2茶匙黑胡椒
1茶匙新鮮薑末
2大匙新鮮薄荷，切碎
15毫升萊姆汁
1/2杯蔥，切碎
1茶匙橄欖油

以炙烤檔大火預熱烤箱。把一個烤箱用煎鍋，以炙烤模式加熱10分鐘。煎鍋離炙烤圈10–20公分的距離。在鮭魚上抹上檸檬汁、鹽和黑胡椒。拿一個隔熱墊，把煎鍋從炙烤圈下拉出，放入鮭魚排，有皮的面朝下。把煎鍋放回炙烤圈下，依據鮭魚的厚度炙烤5–7分鐘。檢查確保鮭魚完全烤熟。把薑末、薄荷、萊姆汁和蔥混合在一起；舀到鮭魚上。淋上橄欖油點綴。

茴香柳橙香烤魚

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

4人份

4杯茴香
1杯紅彩椒，切絲
8根蔥
1大匙酪梨油或椰子油
1/6茶匙鹽
1/6茶匙胡椒
2顆柳橙，切片
4片您最愛的白魚排
1茶匙柳橙皮
1/4柳橙汁
1/2茶匙白酒醋
1/2茶匙薑末

烤箱預熱至450度，在烤盤上噴上食用噴霧油。準備蔬菜，在一個煎鍋中，把茴香、彩椒、蔥和油混合在一起。用鹽與胡椒調味，翻拌均勻。把柳橙片放在蔬菜上，烤10分鐘。準備魚排，在一個碗中，把柳橙皮、柳橙汁和白酒醋混合攪拌均勻。在魚排上撒上薑末和胡椒，然後放在烤盤中的柳橙片上。把柳橙汁混料淋在魚排上。烤18分鐘或至魚肉可輕易剝落。

香草鮭魚義大利麵

(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條櫛瓜
3大匙酪梨油或椰子油
3瓣蒜，壓成蒜末
7顆小番茄
1/6杯白葡萄酒
2片鮭魚排
1大匙羅勒
1 1/2大匙奧勒岡葉

把櫛瓜削成螺旋絲狀，並在2大匙的油中烹炒。放至一旁備用。以剩下的油烹炒大蒜和番茄1分鐘。調成大火，加入白葡萄酒、鮭魚片、羅勒與奧勒岡葉，把鮭魚片煎至不透明，約4–5分鐘。把小番茄拌入櫛瓜義大利麵中。

香醋蝦沙拉

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

1人份

10片羅勒葉
1/3杯番茄
1大匙橄欖油
2茶匙義大利香醋
1/2茶匙日式(無小麥)醬油
少許鹽和胡椒
84克蝦肉，煮熟

把羅勒與番茄混合均勻。在杯中拌勻油、醋與醬油。用鹽與胡椒調味。淋在羅勒混料上，再放進煮好的蝦。

泰式椰汁鮮蝦湯

(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

4杯雞湯
3大匙魚露
1大匙薑
1大匙辣椒醬
1杯低脂椰奶
1杯蘑菇片
1杯紅彩椒，切塊
1杯甜豌豆
12尾蝦
60毫升萊姆汁
1/2杯蔥花

在大湯鍋中倒入雞高湯、魚露、薑與辣椒醬，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。把鍋子從爐上移開之前加入萊姆汁並攪拌。裝盤後撒上蔥花，即可享用。

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)

1人份

112-168克鮭魚(水浸)
1大匙洋蔥粉
1大匙蒜粉
1/2杯紅彩椒，切塊
1大匙酪梨油美乃滋或1/4個酪梨，壓成泥
鹽與胡椒，調味用
1片生菜內芯

將所有食材混合，放在生菜葉上，即可享用。

泰式辣味花枝

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

4人份

2大匙亞洲風味辣椒醬
1大匙醬油
1茶匙薑
30毫升萊姆汁
280克花枝，切成1 1/4吋(3公分)大小的塊
2顆桃子，對半切開
8杯芝麻菜

把辣椒醬、醬油、萊姆汁和薑混合，用叉子攪拌均勻。放入花枝，翻拌均勻；蓋上並放置冰箱冷藏30分鐘。將花枝取出，把醬汁倒入醬鍋中。以大火加熱煮至沸騰，然後轉中火，煨煮3分鐘。放至一旁冷卻。以中火加熱燒烤架，噴上食用噴霧油。燒烤花枝1分鐘，翻面再烤1分鐘或至變軟。移開花枝，燒烤桃子2分鐘，然後切成丁。把芝麻菜分盤，每盤都撒上花枝和桃子。搭配醬汁一起享用。

托斯卡尼鱈魚排

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

2人份

1茶匙酪梨油或椰子油
1/2杯洋蔥
1個綠彩椒，切丁
1/2瓣蒜，壓成蒜末
1杯小番茄，切塊
1茶匙酸豆
1茶匙孜然
1/2-1茶匙乾紅辣椒碎
2片鱈魚排

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

核桃蝦仁鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1大匙酪梨油或椰子油
2瓣蒜，壓成蒜末
2杯綠花椰菜，切塊
1個櫛瓜，切片
6根蔥，切碎
450克鮮蝦
3大匙白葡萄酒
1大匙檸檬汁
1大匙新鮮羅勒
1/4杯核桃

在煎鍋中，以中大火加熱油，加入大蒜，爆香1分鐘。加入綠花椰菜、櫛瓜和蔥，再煮2分鐘。加入鮮蝦，拌炒2-3分鐘，或將近全熟。倒入白葡萄酒、檸檬汁與羅勒葉，煮到鮮蝦呈粉紅色，約1分鐘。在鮮蝦與蔬菜上均勻撒上核桃。

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

1/8茶匙乾紅辣椒碎
1/8茶匙胡椒
1/2茶匙奧勒岡葉
1/2茶匙龍蒿
1/2茶匙紅甜椒粉
1/4茶匙鹽
4片紅鯛魚排
2大匙檸檬汁
1杯蘑菇，切片

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



素食與蔬菜配菜（蛋奶素）



杏仁炒綠花椰菜

（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

10杯綠花椰菜花
2大匙芝麻油
2瓣蒜
1/6杯低鈉醬油
1/2茶匙薑末
2茶匙檸檬汁
1/2杯杏仁條，烤過

在不沾煎鍋中，以油拌炒綠花椰菜約2分鐘或至微脆口感。加入大蒜，拌炒1分鐘。加入醬油和薑，拌炒1-2分鐘。撒上檸檬汁和杏仁條。

亞洲風味香炒櫛瓜

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

2人份

1茶匙酪梨油或椰子油
1個大櫛瓜，縱向對切並切成2.5公分厚的片
1/4-1/2茶匙蒜粉
黑胡椒（調味用）
1茶匙減鈉日式（無小麥）醬油
2大匙芝麻籽

在不沾煎鍋中，以中火熱油。加入櫛瓜拌炒，直到呈現微焦色。以蒜粉與黑胡椒調味，繼續烹煮櫛瓜至上色和變軟。從爐火移開。撒上醬油與芝麻。

蒜香洋蔥燴蘆筍

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

2人份

1/4杯水
225克蘆筍
1/2杯洋蔥
2大匙酪梨油或椰子油
鹽與胡椒，調味用
2瓣蒜

把水倒入煎鍋中。在鍋中放入蘆筍與洋蔥。以中火煮沸。蓋上鍋蓋，蒸煮蘆筍與洋蔥2-5分鐘，直至微軟。如需繼續蒸煮，可加入幾大匙水。當水蒸發後，在不沾鍋中倒入油。繼續烹煮到洋蔥與蘆筍微焦。加入大蒜，烹炒30秒。用鹽與胡椒調味。

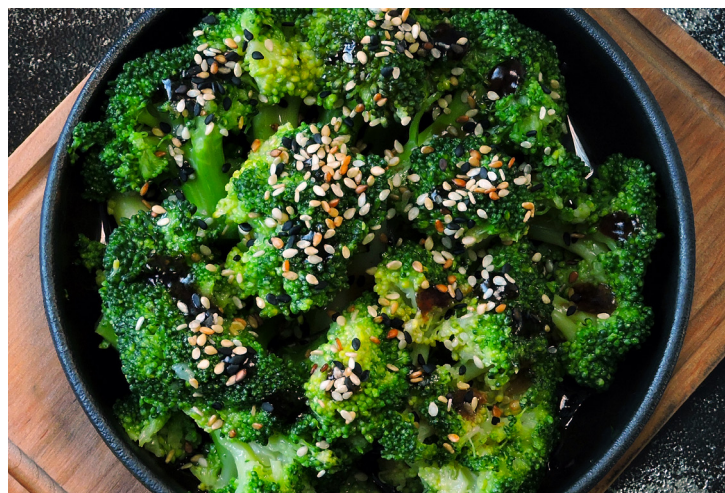
義式茄汁綠花椰菜

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

4人份

2大匙酪梨油或椰子油
2瓣蒜，切碎
2杯罐裝以羅勒、大蒜與奧勒岡葉調味的番茄丁（不加鹽）
2杯綠花椰菜，切塊
鹽與胡椒，調味用

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。不要把綠花椰菜煮過頭。裝盤後翻拌一下，即可享用。



蒜香青江菜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

2大匙酪梨油或椰子油
4瓣蒜，壓成蒜末
3杯低鈉蔬菜高湯
8杯青江菜 (中國大白菜)
鹽與胡椒，調味用

用醬料鍋以中火熱油；拌炒大蒜直到變成微焦黃色，約5分鐘。倒入高湯後放入青江菜，然後煮至沸騰。轉至小火，煨煮到青江菜變軟，約6分鐘。以鹽與胡椒調味。

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

¼杯蔓越莓乾
¼杯水
2大匙特級初榨橄欖油
2大匙義大利香醋
½茶匙鹽
½茶匙胡椒
8杯芝麻菜
1罐甜菜罐頭，瀝乾切片 (或可使用煮熟的新鮮甜菜)

把蔓越莓乾與水在一個小碗中混合，放入微波爐加熱1分鐘。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。

甜菜芝麻菜沙拉佐蔓越莓乾

(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

¼杯蔓越莓乾
¼杯水
2大匙特級初榨橄欖油
2大匙義大利香醋
½茶匙鹽
½茶匙胡椒
8杯芝麻菜
1罐甜菜罐頭，瀝乾切片 (或可使用煮熟的新鮮甜菜)

把蔓越莓乾與水在一個小碗中混合，放入微波爐加熱1分鐘。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。

香炒綠花椰菜

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

6人份

450克綠花椰菜花
3大匙營養酵母 (可選)
1茶匙金黃色羅漢果
2大匙特級初榨橄欖油
1茶匙乾紅辣椒碎
¼大匙海鹽
½茶匙黑胡椒

鍋中加水並煮至沸騰。在一個大鍋中放入一半的冰塊與一半的水。當水煮沸時，如果可以，使用一個帶把手的過濾網，把綠花椰菜花放入水中。煮2分鐘至綠花椰菜變軟。立即把綠花椰菜從沸水中撈出並放入加冰的碗裡，以停止綠花椰菜的烹煮過程。把綠花椰菜完全浸入冰水中一分鐘。從冰水中撈出，然後放入鋪有廚房紙巾的盤中。拿一個小碗，把營養酵母和羅漢果混合，放至一旁備用。取一個大的煎鍋，以中大火加熱橄欖油。加入綠花椰菜，並以乾紅辣椒碎、鹽和胡椒調味。拌炒綠花椰菜以均勻裹上調味料，然後拌炒1-2分鐘。從爐上移開，撒上營養酵母混料。



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)

4人份

1顆花椰菜花，將其磨碎至米粒狀或使用有機花椰菜米
2瓣蒜，切碎
1個中等大小綠彩椒，切塊
1顆中等大小的紅彩椒，切塊
3根芹菜莖
2大條胡蘿蔔
2大匙特級初榨橄欖油
1顆中等大小番茄，切塊
2茶匙孜然
¼杯蔬菜湯

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，加入番茄與調料，蓋上鍋蓋以小火燉煮至花椰菜呈現西班牙燉飯之口感。加入鹽與胡椒調味。如果您喜歡更濕軟一點的「飯」，可再加入一些蔬菜湯。

水煮綠花椰菜佐大蒜腰果醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

5人份

680克綠花椰菜，切成一口的大小
¼杯橄欖油、酪梨油或椰子油
1大匙金黃色羅漢果
3大匙Bragg®液體胺基酸
2茶匙白醋
¼茶匙胡椒
2瓣蒜，壓成蒜末
½杯腰果，切碎

將綠花椰菜放入大鍋，並加入2.5公分高的水。把水煮沸，煮4-6分鐘或至綠花椰菜熟軟到可以用叉子刺穿卻仍脆口。瀝乾後裝盤。在烹煮綠花椰菜的同時，用小煎鍋以中火熱油。把羅漢果、液體胺基酸、白醋、胡椒和大蒜混合。煮至沸騰，然後從爐火移開。倒入腰果碎混合，然後把醬料倒在綠花椰菜上。

杏仁炒鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

2大匙杏仁，切片
2大匙白葡萄酒
1個中等大小的洋蔥，切塊
1個紅彩椒，切塊
2杯綠花椰菜，切塊
2杯花椰菜，切塊
½杯橄欖油或酪梨油
½茶匙有機蒜鹽
胡椒，調味用

用煎鍋以中小火熱油。用蒜鹽和1茶匙的大蒜胡椒粉調味。倒入杏仁混合，煎至金黃色。拌入葡萄酒、洋蔥、紅彩椒、綠花椰菜與花椰菜。烹煮5分鐘或直到蔬菜變軟。

胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬

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

2人份

1大條胡蘿蔔
2根蔥
2大匙香菜
1大匙檸檬汁
1/6茶匙海鹽
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。撒上黑胡椒即可享用。

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

1/8大匙肉豆蔻
14克蜂蜜或1/2茶匙羅漢果粉
5杯花椰菜
2大匙特級初榨橄欖油
4杯水
1個中等大小的洋蔥，切片
1瓣蒜，壓成蒜末
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。轉至小火，燉煮15–20分鐘，或直到花椰菜變軟。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。

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)

6人份

450克小番茄，切半切開或切成四等分
6根蔥，切碎（去除根莖底部與蔥尾的綠色部分）
2茶匙辣椒粉
2茶匙乾奧勒岡葉
1/2茶匙大蒜，拍碎
少許海鹽與胡椒
2大匙現榨萊姆汁
2大匙蘋果醋
1/4杯新鮮香菜葉

把小番茄、蔥、辣椒粉、奧勒岡葉、大蒜、鹽、胡椒與香菜混合。淋上萊姆汁與蘋果醋。

經典西班牙番茄冷湯

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

6人份

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根墨西哥辣椒或墨西哥煙熏乾紅辣椒，切碎（可選）
2大匙洋香菜，切碎
2大匙羅勒，切碎
2大匙紅酒醋

用攪拌機把番茄、水與油攪拌均勻。倒入碗中，再加入剩餘的食材。冷藏後食用。

鄉村素燴辣味燉湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

2茶匙普羅旺斯香料
1大匙鹽
4杯亞麻籽粉
4杯切塊的番茄
1/2大匙黑胡椒
2個中等大小的洋蔥，切塊
1整根小茄子，去皮切塊
2根中等大小的櫛瓜，切塊
8根墨西哥辣椒，切碎

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，再以小火燉煮1 1/2–2個小時。

綠花椰菜濃湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

少許黑胡椒
1/4茶匙肉豆蔻
1/2杯豆腐或杏仁/腰果「奶油起司」
1/4杯白洋蔥
2杯綠花椰菜，切塊
1大匙橄欖油或酪梨油
2杯蔬菜高湯
1杯豆奶

烹煮/蒸煮綠花椰菜。以中大火加熱油，烹炒洋蔥至脆口的熟度。轉為中火。把豆腐或「奶油起司」與蔬菜湯放入攪拌機，攪拌30秒或至混合均勻。拌入剩餘的食材。煮至熟透，不時攪拌。

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杯芹菜碎
少許海鹽與胡椒
180毫升蔬菜湯
3大匙橄欖油
7克洋香菜
1杯洋蔥，切塊
680克胡蘿蔔，切塊

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

花椰菜濃湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1/2杯芹菜碎
2大匙特級初榨橄欖油
240毫升豆奶或杏仁奶
少許黑胡椒
1/2杯洋蔥，切塊
1杯花椰菜
4杯雞湯

以湯鍋加熱油。烹炒洋蔥和芹菜至洋蔥變透明狀。加入花椰菜和雞高湯；煮至沸騰，把火轉小，蓋上鍋蓋，小火燉煮25分鐘或至花椰菜變軟，不時攪拌。把花椰菜混料倒入攪拌機中，打至濃稠滑順。再倒回湯鍋中，加入鹽和胡椒。加入牛奶，攪拌至熟透。如果湯品太過濃稠，加入更多雞湯至您喜歡的濃稠度。

克里奧爾風味番茄炒秋葵

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

4人份

1大匙特級初榨橄欖油
1個黃洋蔥，切塊
4杯秋葵，切片
2杯李子番茄，切塊
1片月桂葉
½茶匙百里香
¼大匙海鹽
½茶匙紅椒

用煎鍋以中火加熱油，然後加入洋蔥，烹炒至變軟。加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽與紅椒。蓋上鍋蓋，烹煮15分鐘。打開鍋蓋，再煮3-5分鐘或直到秋葵變軟、粘液基本蒸發。

蒔蘿小黃瓜沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1根黃瓜，切片
2大匙乾蒔蘿葉
¼杯原味、非乳製品希臘優格
少許海鹽
¼茶匙胡椒

把黃瓜切成厚片；把所有食材混合並翻拌。室溫下食用。

羅勒黃瓜沙拉

(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

3根大黃瓜，切片
½杯紅洋蔥，切絲
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茶匙海鹽
2大匙義大利香醋

將黃瓜與洋蔥放進同一個碗裡。把羅勒與其他剩餘醬料混合，倒在黃瓜混料上，輕輕攪拌。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)

4人份

2杯黃瓜，切片
3茶匙羅漢果糖
2個中等大小的李子番茄
½杯蔥，切碎
½大匙新鮮薄荷
2大匙特級初榨橄欖油
½茶匙黑胡椒
3大匙紅酒醋
½茶匙海鹽

在一個大碗中，把黃瓜、紅酒醋、糖和鹽混合，靜置30分鐘。加入番茄、蔥、薄荷和油。加入鹽和胡椒調味，並輕輕翻拌。



咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆

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

4人份

1大匙芥花油
½顆黃洋蔥，切片
1大匙咖哩粉
1杯冷凍豌豆
½杯紅彩椒
½杯水
400克老豆腐*，按壓捏碎
¼茶匙海鹽
¼大匙香菜
¼茶匙胡椒

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

*秘訣：冰凍過的豆腐解凍後較容易捏碎。

茄子砂鍋煲

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

6人份

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

預熱烤箱至350度。把茄子放在噴過油的烤盤上，然後在茄子上再噴油。放入烤箱，以炙熱檔烤10-15分鐘。在砂鍋底部倒入一點番茄沙司；然後將茄子、蘑菇、洋蔥、番茄沙司和調味料分層放入。一層層放入直至放滿。蓋上蓋子，再烹煮1小時。



燒烤茄子

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

4人份

2大匙橄欖油
2大匙洋香菜
6茶匙奧勒岡葉
2大匙羅勒
1大匙義大利香醋
1大匙海鹽
1/2茶匙胡椒
6瓣蒜，壓成蒜末
1顆紅洋蔥，切成角狀
蘆筍 (10根)
1根茄子，切成1公分的厚片

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

焗烤帕瑪森茄子

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

少許鹽
1小撮乾紅辣椒碎
1/2杯嫩豆腐或杏仁/腰果「奶油起司」
1杯洋蔥丁
1杯罐頭裝整顆番茄
少許胡椒
1個茄子，去皮切丁
1杯洋香菜
1大匙羅勒
2瓣蒜，壓成蒜末

在茄子上撒鹽，瀝水1小時以去除苦味。鍋中加熱1大匙油，然後加入洋蔥和1瓣蒜，烹炒幾分鐘，至其變軟卻未呈現焦黃色。加入番茄、切碎的羅勒、洋香菜、胡椒和乾紅辣椒碎，烹炒幾分鐘使其入味。把豆腐或「奶油起司」與剩餘的大蒜、切碎的洋香菜和乾紅辣椒碎混合。把一部分醬料鋪在烤盤底部，然後鋪上一層茄子和一層豆腐或「奶油起司」。淋上醬汁，然後重複以上步驟。烤箱325度烘烤50分鐘，或至茄子熟透變軟。

清炒菠菜茄子

(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個茄子，切成2.5公分大小的丁
2大根胡蘿蔔，切成2.5公分厚的片
1杯花椰菜
1把菠菜
1茶匙橄欖油
1顆洋蔥，切塊
少許海鹽與胡椒

預熱醬料鍋並加入油。清洗菠菜。加入洋蔥、茄子、胡蘿蔔、鹽和胡椒，並烹炒5-7分鐘。加入花椰菜，繼續烹炒5分鐘。最後加入菠菜。蓋上鍋蓋，小火再煨煮3分鐘。

茴香紫菊苣沙拉佐義大利油醋汁

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

1人份

2大匙特級初榨橄欖油
1/8茶匙海鹽
1/4-1/2杯義大利香醋油醬
1 1/2杯的茴香球莖部分 (去核並切成薄片)
2杯紫菊苣 (紅苦菜)，撕開並鬆散放置

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



普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴

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

8人份

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

在大湯鍋中，以中大火加熱1 1/2大匙的油。加入洋蔥與蒜末，炒至變軟。在大煎鍋中加熱1 1/2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多加一些油。用鹽與胡椒調味鍋子裡的食材。加入月桂葉，蓋上鍋蓋。用中火燉煮20分鐘。加入切好的番茄與洋香菜，再煮10-15分鐘，偶爾攪拌一下。取出月桂葉再調味。

田園紙包烤鮮蔬

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

4人份

3杯綠花椰菜
2杯花椰菜
1顆紅彩椒，切片
1茶匙羅勒
1/2大匙海鹽
1/8茶匙胡椒
1個小紅薯，切成小丁

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。將鋁箔紙兩側拉起，形成像帳篷般，雙層交折疊在上方。烘烤20-25分鐘。



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
- 2瓣蒜，切片
- ½茶匙海鹽
- ⅔杯胡蘿蔔，切成條狀
- ½杯洋蔥，切塊
- 1½杯高麗菜，切塊
- 1大匙番茄膏（無加鹽）
- ½杯四季豆
- 1茶匙羅勒
- 4杯蔬菜湯

在大醬料鍋中噴入食用噴霧油，用小火炒胡蘿蔔、洋蔥與大蒜，約6分鐘。加入蔬菜高湯、高麗菜、四季豆、番茄膏、羅勒、奧勒岡葉與鹽。煮至沸騰。將火轉小，蓋上鍋蓋繼續煨煮15分鐘。拌入櫛瓜，再煮3-4分鐘。

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天啟動窈窕第1和2階段)

2人份

- 5杯羽衣甘藍，切塊
- 4瓣蒜，壓成蒜末
- 2大匙特級初榨橄欖油
- 少許海鹽與胡椒

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。加入少許鹽和胡椒。



生薑胡蘿蔔湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

- 2½茶匙新鮮薑末
- 1杯奶油南瓜，切塊
- 2茶匙特級初榨橄欖油
- 2大杯胡蘿蔔，切塊
- 海鹽與胡椒，調味用
- 1個洋蔥，切塊
- 3-4杯蔬菜湯
- 3瓣蒜，壓碎
- 2根韭菜，切碎
- 1個蘋果，切塊
- 1大匙蘋果醋

開中火，用大湯鍋熱油，將洋蔥炒至變軟，不時攪拌。加入大蒜、胡蘿蔔、南瓜和蘋果，不時拌炒約8分鐘。拌入蘋果醋、生薑，然後加入3-4杯高湯，按您喜歡的濃稠度決定高湯的量。轉小火，加蓋燉煮30-45分鐘，或直至蔬菜變軟。稍微放涼，用攪拌機攪拌成泥。以韭菜點綴。

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

摘淨四季豆的兩端。蒸熟四季豆4-5分鐘，或至熟軟到可以用叉子刺穿。把蒸熟的四季豆放入碗中，撒上杏仁片。

黃金胡蘿蔔湯

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

2人份

- 3大匙月桂葉
- 2大匙橄欖油
- ¼茶匙黑胡椒
- 2大匙洋香菜
- 2½杯胡蘿蔔，切塊
- 1個洋蔥，切塊
- 2瓣蒜，壓成蒜末
- 4罐蔬菜高湯或雞高湯

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

四季豆砂鍋煲

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

- 1杯洋蔥，切碎
- 84克山羊起司，較硬的
- 3杯四季豆
- 1杯蘑菇
- ¼杯紅彩椒
- 4大匙義大利香醋
- 84克嫩豆腐或杏仁/腰果「奶油起司」

摘淨四季豆的兩端並丟棄。以正好足量的水蓋住四季豆，烹煮3分鐘。把稍微煮過的四季豆、蘑菇和彩椒在砂鍋煲中混合。以橄欖油、醬油或意大利香醋翻拌，烤箱375度烘烤15分鐘。在醬料鍋中加入橄欖油，烹炒洋蔥至變軟並呈現金黃微焦色。為了增加風味，把四季豆、蘑菇和彩椒與杏仁/腰果「奶油起司」混合，烤箱400度烘烤5-8分鐘。



亞洲風味四季豆沙拉

(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Bragg®液體氨基酸
½茶匙芝麻油
1瓣蒜，壓成蒜末
¼茶匙黑胡椒
1茶匙芝麻籽
1茶匙本地蜂蜜 (可選)
1茶匙蒜蓉辣椒醬 (可選)

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 (可選的蜂蜜和蒜蓉辣椒醬) 攪拌約1分鐘至乳化狀態。放至一旁備用。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。把醬汁與四季豆翻拌均勻。撒上芝麻籽，即可享用。

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個櫛瓜，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1.5公分大小
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大匙海鹽

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。整個過程中不時攪拌。燒烤20-25分鐘。

烤番茄釀蘑菇

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

4顆番茄
1½大匙義大利香醋
1½大匙橄欖油
少許海鹽與胡椒
1瓣蒜
8朵蘑菇，切除蒂頭
200克嫩豆腐
2大匙蒔蘿
2大匙洋香菜
1顆檸檬，榨汁，½顆檸檬皮磨碎

預熱烤箱至375度。在烤盤里鋪上防油紙。把番茄放在烤盤里，切開的一面朝上；淋上2茶匙的香醋和油，撒上少許鹽。烘烤20分鐘或至變軟。同時，把剩餘的油和壓碎的大蒜混合。在烤盤上鋪上烘焙紙，將蘑菇蒂頭朝下放在烤盤上，把蒜油混料刷在蘑菇上。烘烤20分鐘。把豆腐放在碗中，用叉子壓碎。加入蒔蘿、洋香菜、檸檬皮和檸檬汁。混合均勻，然後用鹽與胡椒調味。把蘑菇翻面，填上豆腐。放回烤箱再烤5分鐘，或至豆腐混料熟透。把菠菜分成四份裝盤。放上蘑菇和番茄。淋上一茶匙剩餘的香醋。

烤鮮蔬豆腐串

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

2個紅椒，切成四等分
2條櫛瓜，切成薄片
2條小茄子，縱向切成薄片
200克蘑菇，去除蒂頭
130克小玉米，縱向對半切
2½大匙橄欖油
360克老豆腐，拍乾水分
100克澳洲堅果
搭配全新生活™醃料與沙拉醬食譜中您喜愛的油醋汁沙拉醬

用中溫預熱烤爐以及平面燒烤盤。把紅椒、櫛瓜、茄子、蘑菇和玉米放在一個大碗中。加入2茶匙的油，然後翻拌蔬菜以沾上調味料。把紅椒放在烤爐上，帶皮的一面朝下，每面烤4分鐘或至外皮開始呈現焦黑色。放入碗中，蓋上紙巾，靜置一旁冷卻。把櫛瓜和茄子放在烤爐上，烤3分鐘或至變軟。放至一旁備用。把蘑菇和玉米放在一個淺平烤盤上。烤3-4分鐘。和剩餘的蔬菜放在一起。在豆腐上刷上1大匙的油。放在烤爐上，每面烤4分鐘。切成條狀，加入蔬菜。辣椒放涼後，去皮，切成細條。加入其它烤好的蔬菜，然後加入羅勒和堅果。拌勻。加入蔬菜和您喜愛的油醋汁沙拉醬並翻拌均勻。

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根蔥
2杯瀝乾的罐頭裝櫻桃椒
½茶匙奧勒岡葉
¼茶匙百里香
¾杯扁豆
1½杯蔬菜高湯
4大匙營養酵母
2瓣蒜，壓成蒜末
1杯櫛瓜，切片

用2夸脫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。打開鍋蓋煮至蔬菜稍微變軟且仍鮮脆，煮2-3分鐘以上，使湯汁呈現您想要的濃度。

羽衣甘藍脆片

(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

5杯羽衣甘藍
1大匙橄欖油
15毫升乾雪莉酒
鹽

預熱烤箱至300度。摘去羽衣甘藍的硬梗和內莖，並撕成5或7公分的大小。把羽衣甘藍放在一個可重複密封的袋中。加入一半的油，捏擠袋子，使油均勻地粘在每片葉子上。加入剩餘的油並重複以上步驟。把雪莉酒和醋撒在葉子上，搖晃均勻。把羽衣甘藍鋪在烤盤上。烤至酥脆，約35分鐘。加鹽調味。



檸檬烤蘆筍佐帕瑪森起司

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1顆檸檬，去皮
2大匙橄欖油
½大匙海鹽
¼杯營養酵母（可選）
2½把蘆筍
4瓣蒜，切碎
¼茶匙胡椒

預熱烤箱至425度。在一個烤盤中，把蘆筍與油、大蒜、檸檬皮、鹽、胡椒和紅椒翻拌均勻。烤20–25分鐘，偶爾翻拌，烤至呈現金黃色。在蘆筍上淋上檸檬汁調味。
可選：享用前撒上營養酵母。

日式鮮蔬沙拉

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

1人份

1大匙紅酒醋
¼顆白蘿蔔，切片
¼杯紅蘿蔔
¼杯黃瓜，切片去籽
1杯水
海鹽（調味用）
¼杯胡蘿蔔絲，斜切

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

花椰菜「泥」

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

¼杯豆漿
1瓣蒜，壓成蒜末
1頭花椰菜
少許海鹽與胡椒
¼杯雞高湯（可選）

把花椰菜煮或蒸至變軟。把大蒜烘烤至變軟。瀝乾花椰菜，加入大蒜，然後搗成泥。加入鹽和胡椒調味；加入豆奶或雞高湯增加風味。

地中海夏日番茄

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

4人份

5顆新鮮番茄
5顆紅蔥頭，切碎
½杯橄欖油
¼杯蔬菜意大利香醋

把番茄去核切片，排列好。把紅蔥頭撒在番茄上。把油與香醋攪拌混合，然後淋在番茄上。上桌前先靜置5分鐘。

蘑菇炒彩椒

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

4人份

1杯紅彩椒，切塊
250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
海鹽和胡椒，調味用（先放一小撮）

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。



大白菜酪梨沙拉

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

1人份

2大匙Bragg®液體胺基酸
1大匙橄欖油
1茶匙蜂蜜
½茶匙黑芝麻油
½茶匙薑末
¼茶匙辣椒粉
鹽與胡椒，調味用
酪梨
½杯豆芽
1根蔥
1根墨西哥辣椒，切塊
2杯高麗菜，切開

將高麗菜放入一個大碗中。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。切掉墨西哥辣椒的蒂頭，縱向切開，挖掉辣椒籽再把辣椒切碎。把蔥花、墨西哥辣椒、豆芽與大白菜放在一起，攪拌混合。在一個碗中，將液體胺基酸、油、薑末、蜂蜜、辣椒粉、鹽和胡椒粉攪拌約1分鐘。倒在高麗菜上。加入酪梨片再稍微攪拌一下。

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

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顆胭脂仙人掌

如何準備仙人掌：清理掉所有的針刺，洗淨並切成1.5公分的厚條。提示：胭脂仙人掌可生吃或煮熟後食用。烹飪時，以中火加熱少許橄欖油，煎胭脂仙人掌，直到葉子從亮綠色變成深綠色。

把胭脂仙人掌放入碗裡，加入洋香菜、洋蔥、油、醃漬墨西哥辣椒與萊姆汁。攪拌混合。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。



烤蘆筍

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

4人份

1捆蘆筍，去除根部
3大匙橄欖油
1瓣蒜，切碎
½茶匙胡椒
1大匙檸檬汁
½大匙營養酵母（可選）
¼茶匙海鹽

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。放在烤盤上烘烤15分鐘。淋上檸檬汁。

波托貝洛「蘑菇堡」

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

28克義大利香料
2瓣蒜
1茶匙胡椒
2大匙義大利香醋
2大匙橄欖油
½杯洋蔥，切碎
4朵完整的波托貝洛蘑菇
1杯胡蘿蔔，切碎

把胡蘿蔔、洋蔥與蘑菇莖翻炒至變軟。把炒料從鍋中盛出。把蘑菇菌蓋倒過來煎5分鐘。同時，將橄欖油、蒜末、義大利香料與胡椒混合。把蘑菇菌傘翻面。把胡蘿蔔與洋蔥炒料平均分配，放在菌傘上。淋上橄欖油，再煎5分鐘。

芝麻醬油烤綠花椰菜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

450克綠花椰菜
1大匙芝麻籽
1茶匙芝麻油
¼杯橄欖油
1大匙Bragg液體胺基酸

預熱烤箱至450度。把綠花椰菜切成5公分大小的塊。把綠花椰菜放在攪拌碗中，放入所有食材（芝麻籽除外），然後翻拌均勻。把綠花椰菜平鋪在烤盤上，烘烤10分鐘。翻拌再烘烤5分鐘。同時，把芝麻籽放在一個乾的煎鍋中，以中大火烘烤30-60秒。待綠花椰菜烤熟後，加入烘好的芝麻籽並翻拌。

蒜香檸檬烤綠花椰菜

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

6人份

2顆綠花椰菜
2茶匙橄欖油
1茶匙海鹽
½茶匙胡椒
1瓣蒜
½茶匙檸檬汁

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。把綠花椰菜平均鋪在烤盤上。烘烤15-20分鐘。上桌前，把檸檬汁擠在綠花椰菜上。

清炒鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1大匙檸檬汁
1瓣蒜
½顆洋蔥，切片
1大匙橄欖油
¼杯營養酵母（可選）
½杯蘑菇
1杯菠菜

以油烹炒洋蔥和大蒜至變軟。加入蘑菇，炒至熟透。加入菠菜，翻拌均勻並稍微烹炒。撒上檸檬汁和營養酵母。



清炒櫛瓜

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

2人份

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

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

餐間沙拉

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

3人份

3大匙橄欖油
3大匙紅酒醋或意大利香醋
¾茶匙義大利調味料
¼杯荸薺(可選)
1杯蘑菇，切片
3杯綠花椰菜花
1杯芹菜，切塊
3杯花椰菜花
6顆黑橄欖，切片

把油、醋和義大利調味料混合。加入其他食材。攪拌並享用。



香辣串烤鮮蔬

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

6人份

醃料：
1茶匙薑末
2大匙紅蔥頭
4大匙醬油
1茶匙米醋
3大匙芥花油
14克萊姆汁
¼茶匙紅椒
1個黃南瓜，切成2.5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2.5公分厚片

把所有醃料用的食材放在一個小碗中混合。把蔬菜放在容器中，將醃料倒在上。蓋起後冷藏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，時常翻面。

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天啟動窈窕第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大匙辣椒粉
¼大匙海鹽

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。

菠菜沙拉佐覆盆莓與核桃

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

8杯嫩菠菜
1杯覆盆莓
½杯核桃，切碎
¼杯洋蔥，切塊
搭配全新生活™醃料與沙拉醬食譜中您喜愛的沙拉醬

把所有食材放入碗中，淋上您喜愛的沙拉醬並享用。

清蒸朝鮮薊

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

2個朝鮮薊
2大匙橄欖油或酪梨油
2瓣蒜
海鹽與胡椒，調味用

鍋中加入適量的水，蓋住鍋底，以大火煮至沸騰。同時，切除並丟棄朝鮮薊的莖端，拔掉並丟棄朝鮮薊外環的葉片。在朝鮮薊的葉片中間夾上蒜片，淋上油。待水煮沸時，把蒸籠放入鍋中，再把朝鮮薊放在蒸籠上。蓋上鍋蓋，蒸煮朝鮮薊約20分鐘或至變軟。

炒蔬菜拼盤

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉
2大匙芝麻籽
¼杯蘆筍，切段
½杯綠花椰菜花
3大匙橄欖油
¼個洋蔥，切成1.5公分的片
½個黃番茄，切塊
1個綠甜椒，切成薄片
1根胡蘿蔔，切片
½茶匙蒜，壓成蒜末
1朵波托貝拉蘑菇，切片

在煎鍋中倒入1大匙油，以大火加熱至幾乎冒煙。加入胡蘿蔔、甜椒和洋蔥。烹炒幾分鐘後，從鍋中盛出。在煎鍋中倒入1大匙油，加入番茄、綠花椰菜、蘆筍和大蒜。炒至脆口的熟度，約3分鐘。與其他炒好的蔬菜盛到一起。加熱剩餘的油，加入蘑菇，烹炒2分鐘。在蔬菜上撒上芝麻籽，舀入生菜卷中享用。



墨西哥式鄉村天貝

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1大匙芥花油
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
2茶匙辣椒粉
1茶匙孜然
½茶匙海鹽

用煎鍋以中火熱油。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。蓋上鍋蓋，再煮3分鐘。把天貝裝入淺碗後，即可食用。



羅勒番茄湯

(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)

3人份

2大匙紅酒醋
5大匙橄欖油
6片新鮮羅勒葉
1½茶匙乾燥羅勒葉
1杯番茄，切碎，帶籽和汁
½茶匙海鹽
¼茶匙胡椒
2瓣蒜
1杯黃瓜，切塊

把番茄帶籽和汁放入醬料鍋中，加入大蒜、羅勒葉、油、醋、鹽和胡椒調味。加熱到150度，沸點以下。從爐火移開，倒入攪拌機攪拌30秒，用不太細的篩子過濾，濾掉籽和皮。重新倒回鍋中，加熱到所需的溫度。按需加入調味料。準備上桌：將黃瓜鋪在碗底，倒入湯，以羅勒碎點綴即可。

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

2大匙咖哩粉
1杯櫛瓜，切塊
1杯洋蔥，切丁
5杯花椰菜，切塊
2杯四季豆
1杯黃南瓜，切丁
1½杯山藥
1½杯有機番茄沙司 (無添加糖)
3杯椰奶或豆奶

將椰奶、番茄沙司與咖哩粉在醬料鍋中混合。煮至沸騰，再轉小火燉煮。加入蔬菜，小火燉煮30-45分鐘，或直到所有蔬菜都熟透軟爛。



蔬菜比薩

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

¾杯番茄沙司，罐頭裝
8顆卡拉馬塔橄欖，切片
½茶匙蒜粉
½茶匙羅勒
½茶匙奧勒岡葉
½大匙海鹽
6朵蘑菇，切片
1根茄子，去皮並切成0.5公分的厚片
120克純素起司

在茄子兩面撒鹽，靜置20分鐘去水以減少苦味。把香料和調味料與番茄沙司混合均勻。把茄片鋪在烤盤上，然後放上番茄混料、橄欖和蘑菇。撒上起司，烤箱350度烘烤20分鐘，或至起司邊緣呈現微焦色。

墨西卡力炒櫛瓜

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

10人份

¼杯橄欖油、酪梨油或椰子油
1條櫛瓜，切成薄片
1個洋蔥，切塊
1根胡蘿蔔，切成絲
¾杯芹菜
½杯青椒，切絲
½茶匙海鹽
¼茶匙鹽
2大匙番茄膏
1包有機墨西哥卷餅調味料
2茶匙芥末
1杯番茄，切塊
1根小的墨西哥/卡宴辣椒 (可選)

在大煎鍋中混合前8種食材。蓋上鍋蓋，用中大火烹煮5分鐘。拌入墨西哥卷餅調味料；撒番茄。不蓋鍋蓋烹煮5分鐘，或直到全熟。

櫛瓜番茄紙包香蔬

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

4人份

1顆洋蔥，切片
1顆番茄，切成厚片
1大匙橄欖油
¾茶匙檸檬胡椒
½茶匙奧勒岡葉
¼茶匙海鹽
2個大櫛瓜，切塊

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