



gotrim™

短期均速漸進計畫食譜



目錄

開胃菜

- 4 番茄酪梨醬
黑豆芒果莎莎醬
簡易西南風味蘸醬
鷹嘴豆泥
迷你雞肉脆玉米餅
烤蔬菜什錦
辣味酪梨優格蘸醬
辣味毛豆香菜蘸醬
烤豆腐脆餅
火雞肉釀波特貝拉蘑菇

沙拉

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

湯品、燉菜和辣味燉湯

- 9 烤箱燉魚
燉牛肉
黑豆辣牛肉雜燴佐香菜萊姆酪梨莎莎醬
奶油南瓜白腎豆湯
高麗菜湯
花椰菜湯
花椰菜韭蔥培根湯
什錦茄汁燉雞
辣味雞肉鮮蔬燴
紅扁豆燉雞
雞湯麵
義式炆海鮮湯（燉海鮮）
鄉村素燴辣味燉湯
生薑胡蘿蔔南瓜湯
田園蔬菜湯
Lorraine奶奶豌豆湯
豐盛豆湯
濃郁辣牛肉雜燴
義式烤腸燉湯
Melanie私房非洲辣味胡蘿蔔湯
紅豆大麥燉雞肉腸（慢燉鍋版）

- 香嫩玉米餅火雞湯
香辣摩洛哥鷹嘴豆與扁豆湯
泰式椰汁鮮蝦湯
火雞黑豆湯
白湯辣燉雞

甜點、醃料與沙拉醬

- 14 柑橘油醋汁
奶香藜麥布丁
田園沙拉醬
蛋奶奇亞籽布丁
自製美乃滋
蜂蜜芥末油醋汁
牙買加堅果烤蘋果
綜合莓果香酥
柳橙八角油醋汁
濃郁草莓沙拉醬
全新生活™香濃巧克力純素冰淇淋

蛋類料理與早餐食物

- 16 義式蘆筍韭蔥烘蛋
彩椒櫛瓜歐姆蛋
綠花椰菜蘑菇歐姆蛋
義式雞肉蔬菜烘蛋
早餐雞蛋馬芬佐蘑菇紅椒
無穀物蛋白鬆餅
暖心銅切燕麥粥
迷你彩椒紅薯烘蛋
藜麥早餐盅
水煮荷包蛋佐新鮮香菇
西南風味香炒馬鈴薯豆腐菠菜
蔬菜歐姆蛋佐火雞肉培根
櫛瓜薯餅

牛肉料理

- 19 亞洲風味薑汁牛肉丸
墨西哥牛肉生菜夾餅
牛肉蔬菜烤肉串
希臘肉丸
希臘夾心牛排捲
嫩烤沙朗牛排
肉丸櫛瓜義大利麵
嫩烤沙朗牛排佐莎莎醬
彩椒牛柳
慢燉牛肉
炙烤辣味側腹牛排
釀彩椒（慢燉鍋版）
芥末牛肉生菜捲

家禽與豬肉料理

- 22 扁豆煨香雞
香蘋烤豬排
義大利香醋雞腿排
羅勒紙包雞
百里香胡椒煎雞
水牛城辣味雞肉捲
義式春鮮香焗雞
雞肉沙拉三明治
雞肉沙拉南瓜船
牛肝菌煨雞排
摩洛哥橄欖雞肉塔吉鍋
柑橘風味烤火雞
鄉村風味烤肋排
簡易亞洲風味雞肉生菜捲
薑燒雞鮮蔬麵
煙燻烤雞紅椒櫛瓜串
香草烤雞
檸檬蒔蘿雞
摩洛哥風味烤雞佐鮮蔬
蘑菇火雞漢堡
花生醬咖哩雞
外飴火烤雞胸三明治
豬肉花生醬撈麵
香菜籽德國酸菜豬里脊
日曬番茄橄欖烤雞
紅薯鮮蔬烤雞
義大利香醋雞佐藜麥鮮蔬
松仁櫛瓜番茄炒雞
索諾瑪焗燒雞
西南風味簡易烤雞
泰式炒雞肉
火雞烘肉卷
火雞香腸肉餅

海鮮料理

- 28 炙燒鯛魚排佐茄子沙拉
加勒比海風味蝦
腰果椰奶醬爆蝦
中式高麗菜清蒸鱸魚
洋香菜醬煎鱈魚佐清蒸鮮蔬
簡易紙包鮮蔬烤魚
簡易南瓜蒜蓉烤蝦
簡易醬爆蝦
蒜香羅勒鮮蝦時蔬
薑味鮮蝦時蔬
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
香烤海鮮法式達

- 外飴鮭魚沙拉塔
茄汁蛤蜊義大利麵
香草鮭魚義大利麵
干貝義大利麵
蒔蘿阿拉斯加鱈魚
簡易鮮蝦時蔬義大利麵
甜辣香橙鮭魚
紅鯛魚佐蘑菇

素食與蔬菜配菜

- 32 義大利香醋蘆筍紅椒
義式茄汁綠花椰菜
香烤金線南瓜
醋溜羽衣甘藍
西班牙花椰菜燉「飯」
香辣涼麵佐烤豆腐
克里奧爾風味番茄炒秋葵
咖哩豆腐佐烤彩椒豌豆
普羅旺斯盛夏鮮蔬雜燴
田園紙包烤鮮蔬
香蒜羽衣甘藍
杏仁四季豆
義式烤鮮蔬
烤鮮蔬豆腐串
香草扁豆鮮蔬
扁豆糙米飯佐菠菜蘑菇洋葱
花椰菜泥
地中海夏日番茄
清炒蘑菇彩椒
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
烤鷹嘴豆與鮮蔬盅
蒜炒青江菜與高麗菜
炒鮮蔬什錦
鍋煮南瓜香豆
快煮節瓜船
香辣串烤鮮蔬
香辣夏季豆沙拉
辣烤羽衣甘藍
亞洲風味清蒸四季豆
烤釀茄子
墨西哥式鄉村天貝
百里香烤羽衣甘藍與薯蕷
義式托斯卡尼香煎鮮蔬
素食黑豆脆捲餅
純素蔬菜咖哩
義大利香醋大麥、豌豆、櫛瓜與蘑菇溫沙拉

開胃菜



番茄酪梨醬

(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顆檸檬
3-4顆中等大小的酪梨，切丁
½杯洋蔥，切丁
1個墨西哥辣椒，切碎（去芯去籽以減少辣度）
1瓣蒜，壓成蒜末
½杯小蕃茄
¼杯香菜葉，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。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，讓保鮮膜緊貼酪梨醬。冷藏幾小時或立即享用。

黑豆芒果莎莎醬

(短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1個小的綠彩椒或橙彩椒，切塊
¼杯紅洋蔥，切碎
1顆芒果，切塊
1顆檸檬，榨汁
1罐黑豆
3顆中等大小的新鮮番茄，切塊/切丁
¼杯新鮮香菜或洋香菜，切碎
¼茶匙鹽

將黑豆洗淨瀝乾。將所有材料倒入碗中混合，最後加入鹽與檸檬汁。冷藏後享用。



簡易西南風味蘸醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

450克黑豆
2大匙水
½茶匙紅甜椒粉
¼茶匙孜然
1杯純素起司絲/非乳製品替代起司
½杯切塊的綠彩椒
1顆酪梨
1顆小蕃茄，切碎
⅓杯蔥，切碎
120克卡拉馬塔橄欖，切片

在一個中等大小的深鍋中，加入黑豆、水、紅甜椒粉與孜然，完全熟透，約5分鐘。將黑豆鋪在底部為9x13尺寸大小的盤子上。在黑豆上先撒上一層起司。再鋪上一層甜椒，然後一層番茄，再一層酪梨，撒上番茄、蔥與橄欖即可。

鷹嘴豆泥

(短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

1½杯鷹嘴豆（泡過的或罐裝的）
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

將所有食材（鹽與黑胡椒除外）放入攪拌機中。攪拌至完全混合呈現濃稠滑順狀。將鷹嘴豆泥放進密封的容器中，可存放長達兩週的時間。



迷你雞肉脆玉米餅

(短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

250克烹熟的雞胸肉，切絲
½杯紅甜椒，切成薄片
½個洋蔥，切片
1個墨西哥辣椒，切片
6片豆薯薄餅或花椰菜薄餅
1顆萊姆，現榨成汁
½大匙鹽
2茶匙西南香料粉
1大匙酪梨油
1杯新鮮莎莎醬

預熱烤箱至425度，在平底鍋底塗油。加入洋蔥、彩椒與墨西哥辣椒。大火烹炒，偶爾攪拌，直至蔬菜微焦，約3分鐘。將雞肉、萊姆汁、酪梨油與鹽攪拌加入至烹炒的蔬菜混合物中。在薄餅的一面刷上油，並把刷了油的一面朝上疊放。切成四等分，將每個三角形的薄餅放入鬆餅杯中，刷油的一面朝下。烘烤至薄餅邊緣酥脆，約7分鐘。在每個薄餅中放上滿滿一勺混合餡料。再放上莎莎醬即可。

烤蔬菜什錦

(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個洋蔥，切塊
450克四季豆，摘淨
1個小橡果南瓜，切塊
1個小黃色夏南瓜，切薄片
3個大胡蘿蔔，切片
1-2大匙酪梨油
½茶匙蒜粉
1茶匙紅甜椒粉
鹽和胡椒

預熱烤箱至425度。洗淨並準備所有食材。將所有食材混合到一個大碗中，加入酪梨油，攪拌直至所有食材都裹上薄薄的一層。加入香料，再次翻拌均勻。將混合的蔬菜平鋪在大烤盤上，烘烤12-15分鐘。搭配您喜愛的蛋白質一起享用。

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、非乳制優格（椰奶或豆漿）
3顆成熟酪梨
2大匙紅洋蔥
1個墨西哥辣椒，切丁（去籽以減少辣度）
1瓣蒜，壓成蒜末
3大匙香菜，切碎
½大匙鹽
1大匙孜然
30毫升萊姆汁

將所有材料混合倒入碗中混合，即可享用。

辣味毛豆香菜蘸醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

2½杯毛豆，去殼
250克原味、非乳制優格（椰奶或豆漿）
1杯香菜葉
1個紅甜椒，切塊
1大匙橄欖油美乃滋
3根蔥，摘淨
60毫升萊姆汁
1大匙橄欖油
¼大匙黑胡椒
2大匙紅酒醋

用食物調理機將所有材料混合均勻。打至濃稠滑順狀。再加入其他的蔬菜，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天啟動窈窕第2階段)
4人份

1塊老豆腐（硬度%）
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）

預熱烤箱至425度，用刀把豆腐切成超薄的薄片。將豆腐片放在抹油的烤盤上。薄薄地刷上一層油，然後撒上海鹽、紅甜椒粉及義大利調味料。烘烤15-17分鐘。將豆腐片從烤箱中取出并翻面。再烤3分鐘，直至呈現金黃色。

火雞肉釀波特貝拉蘑菇

(短期均速漸進、長期持續維持)
3人份

3顆大波特貝拉蘑菇
450克火雞絞肉
½個小洋蔥，切丁
2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙鹽
½茶匙乾紅辣椒碎
½茶匙黑胡椒
¼杯蔬菜湯
1大匙酪梨油
½杯營養酵母（帕瑪森起司的絕佳替代品）
2大匙新鮮洋香菜，切碎

預熱烤箱至395度。洗淨並準備蘑菇，放在鋪有鋁箔紙的烤盤上，然後刷上一層薄薄的油。用煎鍋以中火熱油。加入洋蔥與大蒜，爆香5分鐘。加入乾紅辣椒碎片，火雞絞肉，鹽與蔬菜湯，一起攪拌。將火雞肉完全煮熟。繼續煨煮到水份只剩一半。將火雞肉舀入波特貝拉蘑菇中，撒上黑胡椒。放入烤箱，烘烤10-12分鐘。在蘑菇上撒上一大匙營養酵母，即可享用。



沙拉



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

1罐瀝乾並切片的甜菜，或剛烹製好的甜菜
8杯芝麻菜
¼杯蔓越莓乾（無加糖）
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茶匙胡椒粉

在小碗中放入蔓越莓並倒入¼杯的滾水。放至一旁備用。
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。

胡蘿蔔沙拉佐香菜檸檬

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

2人份

3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
少許卡宴辣椒

把胡蘿蔔刨絲。將蔥切碎，去除根莖底部與蔥尾的綠色部分。把胡蘿蔔絲與蔥、香菜、檸檬汁和鹽一起放入碗中。拌勻。撒上黑胡椒即可享用。隨個人喜好可選擇以花生碎點綴。

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根大黃瓜，切片
½杯切片的紅洋蔥
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

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

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杯義大利油醋汁

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。

日式鮮蔬沙拉

(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胡蘿蔔絲，斜切
2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。





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
½杯蘿蔔，切片
1杯青椒，切塊
2杯鷹嘴豆（泡過的或罐裝的）
¼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
¼杯橄欖油
¼茶匙蒜粉
新鮮嫩菠菜

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。

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
½杯紅洋蔥，切片
2杯小蕃茄
3大匙檸檬汁
1大匙檸檬皮
⅓大匙孜然
½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。倒入鍋中，加入油、調味料、檸檬皮碎與洋蔥。加熱攪拌2-3分鐘，直至混合物嘶嘶作響，聞起來有香味。把鍋子從爐火上移開，冷卻5-10分鐘。加入檸檬汁混合攪拌，然後倒入一個大碗里，加入小塊雞肉與番茄。攪拌混合均勻。鋪在芝麻菜上，即可食用。

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，切絲或切塊
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
⅛茶匙薑末
⅛茶匙辣椒粉
鹽與胡椒，調味用

將大白菜放入大碗中。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、墨西哥辣椒與豆芽加入大白菜裡，攪拌混合。蜂蜜芥末油醋汁倒在大白菜上。加入酪梨片再輕輕翻拌。

覆盆莓雞肉沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、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
⅓杯芹菜，切塊
½杯小番茄
¼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、非乳製品希臘優格

把其他剩餘食材攪拌在一起，淋上醬汁即可食用。

清新藜麥鮮蔬沙拉

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

1杯乾藜麥，煮熟
2-3把大片羽衣甘藍葉，去梗並撕成方便入口的小塊
1根小的櫛瓜或黃瓜，切成小塊
1小個黃甜椒，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，切碎
少許海鹽與胡椒

將所有沙拉醬材料放入一個容器中，搖晃混合均勻。

趁藜麥還是熱的時候，將其與羽衣甘藍及紅洋蔥混合在一個大碗中。將大碗放至冰箱，冷藏至少一個小時。把所有食材與沙拉醬混合在一起，攪拌均勻。以新鮮的香菜碎點綴，即可享用。



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塊雞胸肉
½杯紅橘 (或您喜歡的柑橘類水果)
1顆奇異果
1根芹菜，切塊
½茶匙紅橘皮
2大匙橄欖油美乃滋
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。

塔布勒藜麥沙拉

(短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1塊雞胸肉，煮熟切片
½杯熟藜麥
¼杯黃瓜片
¼杯中等的番茄，切塊
⅓杯檸檬汁
½茶匙橄欖油
2½大匙洋香菜
1½杯薄荷碎

將藜麥裝入碗中。加入番茄、小黃瓜、洋香菜與薄荷，攪拌均勻。在一個罐子中，放入檸檬汁、橄欖油與胡椒，搖晃均勻並倒在藜麥混料中。翻拌均勻，搭配煮熟切片的雞胸肉即可享用。

法羅麥溫沙拉佐紅薯芝麻菜

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

1杯法羅麥
1個中等大小的紅薯
¼杯生核桃
新鮮芝麻菜，洗淨
2大匙義大利香醋
1大匙特級初榨橄欖油
鹽和胡椒

預熱烤箱至425度。準備並在爐子上烹煮法羅麥。把紅薯切成小塊，淋上酪梨油、鹽與胡椒並翻拌均勻。把紅薯塊放在烤盤上，放入烤箱烤12分鐘。把芝麻菜放入大碗中，加入烹煮好的法羅麥、熟紅薯塊與核桃。加入義大利香醋和橄欖油，翻拌均勻即可立即享用。



葡萄柚藜麥溫沙拉

(短期加速衝刺、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杯切塊的紅洋蔥
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
⅓茶匙胡椒

按包裝上的指示烹煮藜麥。煮熟後從爐火移開，蓋上鍋蓋悶5-10分鐘 (所有水分應該都被吸收)。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⅓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。淋上剩餘的醬汁，即可享用。

湯品、燉菜與辣味燉湯

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塊鱈魚片 (或是您喜歡的白肉魚)
5個胡蘿蔔, 切塊
3個小紅薯, 切塊
2大匙檸檬汁
2茶匙乾羅勒 (或一大把新鮮羅勒, 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。把魚放在烤盤中, 撒上檸檬汁。在魚片中間放上胡蘿蔔、馬鈴薯與洋蔥, 再用鹽、胡椒與羅勒調味。蓋上鋁箔紙, 烘烤1個小時。



燉牛肉

(短期加速衝刺、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杯牛肉湯
¾大匙黑胡椒
1大匙月桂葉
1大匙百里香
1大匙迷迭香
½大匙洋香菜
¾杯烹調用紅酒
1大匙番茄膏
2大匙特級初榨橄欖油
3瓣蒜, 壓成蒜末
1個大洋葱, 切塊
2-3杯您喜愛的燉蔬菜 (例如: 胡蘿蔔與彩椒類)

在大鍋裡熱油; 加入牛肉煎至金黃色。取出牛肉, 保留湯汁。加入洋葱與大蒜到牛肉湯汁裡, 拌炒直到洋葱顏色變深。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、洋葱、番茄膏、迷迭香、月桂葉與蔬菜; 小火慢燉1小時直至蔬菜變軟。取出月桂葉, 加入鹽與胡椒。

黑豆辣牛肉雜燴佐香菜萊姆酪梨莎莎醬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

450克95%瘦牛肉
2大匙番茄膏 (無加鹽)
1½大匙安可辣椒粉
1½大匙辣椒粉
1根墨西哥辣椒, 切碎
1茶匙香菜, 切碎
2個白洋葱, 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杯萊姆汁
1大匙特級初榨橄欖油

將洗淨瀝乾的黑豆用鹽和胡椒調味 使用食物調理機, 將那罐未瀝乾的黑豆、番茄膏與墨西哥煙熏乾辣椒一起打成泥。打2分鐘至濃稠滑順狀。在一個大湯鍋中, 加熱1-2茶匙的橄欖油把牛肉炒至變棕色, 然後鏟成小塊。把牛肉盛出並放置一旁備用。將剩餘的橄欖油和一半的洋葱 (約1杯) 倒入鍋中。轉為小火將洋葱炒至變軟卻不變色 加入乾辣椒粉然後加入牛肉湯、牛肉、豆泥混料、瀝乾的黑豆與番茄膏。小火續煮30分鐘。

在燉湯的時候, 將酪梨切開並舀到一個塑料碗中, 加入¼杯萊姆汁。把剩下的洋葱 (約1杯) 與一半的香菜 (½茶匙) 加入酪梨/萊姆汁混料裡。食用之前, 加入另外½茶匙香菜與¼杯萊姆汁攪拌, 再煮5分鐘。搭配以酪梨莎莎醬, 趁熱享用。

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杯洋葱, 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。放入洋葱, 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。加入鹽與胡椒調味。



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，切丁
1杯胡蘿蔔，切片
1杯四季豆，摘淨並切成兩半
1½杯瀝乾的番茄
4杯蔬菜湯
½茶匙胡椒
3大匙蒜
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。此時蔬菜應該顏色鮮艷，但只略微軟化。即刻享用。

花椰菜湯

(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)
6人份

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

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

花椰菜韭蔥培根湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
8-10人份

2大根韭蔥，切碎
1頭花椰菜，切碎
6杯低鈉雞湯
2瓣蒜，壓成蒜末
鹽和胡椒
½包有機火雞肉培根

把6杯雞湯與切碎的花椰菜放入大湯鍋中，以小火燉煮。以中大火加熱不粘鍋，放入培根，然後把煮熟的培根切碎以做點綴用。放至一旁備用。在同一不粘鍋中，淋入一點油，加入韭蔥、蒜末、½茶匙的胡椒及½茶匙的鹽，烹炒至食材稍微變軟，然後加入湯料。切記不要把食材炒焦。待花椰菜煮至變軟，分批每次以幾杯的量放入攪拌機中攪拌至滑順，直至所有湯料攪拌完。裝盤後加上培根碎點綴，即可享用。

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顆西班牙洋蔥，切塊
¼杯西班牙紅心辣椒綠橄欖
¼杯冷凍豌豆
1個大紅薯，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
1大匙橄欖油

將橄欖油加入鍋中，以中火加熱。把鹽和紅甜椒粉塗抹在雞腿上，然後在鍋中煎至微焦。不要煎至熟透。瀝掉雞腿肉中的油脂，加入除橄欖與豌豆以外的其他蔬菜。倒入義大利番茄醬，加入蒜末，小火慢燉約25分鐘。加入橄欖與豌豆，再燉5分鐘。

辣味雞肉鮮蔬燴

(短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

4塊雞胸肉
1½杯綠色彩椒，切塊
1杯紅椒，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
3¾杯番茄沙司（無添加糖）
30克番茄膏（無添加鹽）
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（內部仍可為粉紅色）。加入番茄沙司、蕃茄膏、紅腎豆以及辣椒粉。充分拌勻。蓋上鍋蓋，繼續烹煮30-40分鐘。嚐嚐味道後，如有需要可以加更多辣椒粉。



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杯低鈉蔬菜湯
1瓣蒜，切成蒜末
¼茶匙乾奧勒岡葉
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。

雞湯麵

(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，切片
1杯洋蔥，切塊
30毫升竹筴乾義大利麵
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
些許新鮮洋香菜
30毫升冷水
4½杯雞湯

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，繼續燉煮20–25分鐘。取出雞肉。將雞肉撕開。以鹽與胡椒調味湯汁，加入義大利麵與撕好的雞肉。將湯汁煮滾；轉小火，直到麵煮熟。加入檸檬汁與洋香菜，即可享用。

義式燉海鮮湯（燉海鮮）

(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大匙特級初榨橄欖油
1個洋蔥，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
200克帶殼淡菜，刷淨外殼並去除鬚足
200克鱈魚或鮫魚
200克大蝦，去殼挑除泥腸
2大匙新鮮羅勒，切碎（或½茶匙乾羅勒）
½茶匙乾紅辣椒片
½杯新鮮洋香菜，切碎
½個茴香球莖部分，切薄片

可依個人喜好加入或替代以蛤蜊、干貝、酸豆或其他您喜愛的食物。

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，繼續燉煮15分鐘。加入淡菜、蝦和鱈魚或鮫魚。蓋上鍋蓋，烹煮約5分鐘直至淡菜打開，大蝦、鱈魚與干貝變硬。攪拌加入剩下的洋香菜與酸豆。

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)
4人份

1根小茄子，去皮切塊
1根中型櫛瓜，切塊
2個大胡蘿蔔，切塊
1根芹菜，切塊
4杯切塊的番茄
1根墨西哥辣椒，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，再以小火燉煮30分鐘。



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，切塊
1個洋蔥，切塊
2杯蔬菜高湯
1瓣蒜，切成蒜末
1個蘋果，切塊
3大匙鮮薑
2根韭菜，切碎
2茶匙特級初榨橄欖油
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。轉中小火，加蓋燉煮15分鐘，或直至蔬菜變軟。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
¾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杯蔬菜湯
1茶匙Mrs. Dash原味調味料
½茶匙鹽

將所有食材混合加入鍋中，小火燉煮20–25分鐘。蔬菜變軟，但色彩仍保持鮮豔。即刻享用。



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個洋蔥，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茶匙乾百里香
1片月桂葉
1夸脫有機雞高湯

將豌豆用冷水洗淨，然後放入荷蘭鍋中。加水蓋過豌豆（至豌豆上方約5公分處）煮沸2分鐘。關火，蓋上鍋蓋悶1-2小時。1-2小時后，打開鍋蓋並瀝乾豌豆，然後將其重新倒回荷蘭鍋中。加入1夸脫的雞湯與1夸脫的水。放入火腿骨頭與調味料。煮至沸騰，然後小火燉煮約2個小時。將火腿骨頭拿出，把肉從骨頭上切下來並放入湯中。把骨頭扔掉。接下來，加入胡蘿蔔與芹菜，小火燉煮1個小時或直至湯汁達到理想的濃稠狀態。

豐盛豆湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

8人份

450克海軍豆
些許洋香菜
6杯低鈉蔬菜湯或雞肉湯
1大匙月桂葉碎
2杯芹菜碎
1個大洋葱
½茶匙胡椒
4杯水
½茶匙鹽
¼杯番茄膏

加水蓋過海軍豆約5公分，浸泡一整晚。把瀝乾的海軍豆倒入大鍋中，加入蔬菜湯或雞肉湯、水、洋葱、芹菜與月桂葉碎。煮至沸騰，轉小火慢燉，鍋蓋不要蓋嚴，直至豆子幾乎變軟，約1個小時。攪拌加入番茄膏與鹽。繼續燉煮，鍋蓋不要蓋嚴，直至豆子完全煮透，約30-45分鐘。將一半的豆子混料打成泥。在湯中攪拌加入洋香菜與胡椒粉，繼續燉煮。用鹽調味。

濃郁辣牛肉雜燴

(短期均速漸進、長期持續維持)

9人份

700克處理過的牛肩肉
280克罐裝綠辣椒番茄丁
1罐腎豆，洗淨瀝乾
2個中等大小的綠甜椒，切丁
2個大洋葱，切丁
60毫升低鈉番茄汁
1大匙磨好的墨西哥煙熏乾紅辣椒粉
1茶匙奧勒岡葉
1茶匙孜然

將牛肉切成1公分大小的方塊。把所有食材放入一個5.5公升容量的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋，小火慢燉9-10個小時，或大火煮4.5-5個小時。



義式烤腸燉湯

(短期均速漸進、長期持續維持)

6人份

5根義大利香腸（雞肉香腸或火雞肉香腸）
1個洋蔥，切丁
4杯低鈉雞湯
2杯鷹嘴豆
1罐切丁的番茄
1杯扁豆
2大匙番茄膏
2大匙羅勒
2大匙茴香粉
1大匙蒜末
1茶匙奧勒岡葉
2大匙酪梨油

預熱烤箱至400度，在烤盤上塗抹一層薄薄的酪梨油。把香腸放在烤盤上，烤40分鐘，直至腸衣稍稍變硬並呈現金黃微焦色。烤香腸的同時，用厚底湯鍋加熱橄欖油，烹炒洋葱約5分鐘，直至變軟並開始變色。加入奧勒岡葉、茴香與蒜末，烹炒2-3分鐘。帶汁加入番茄丁、雞湯、番茄膏、鷹嘴豆與扁豆。小火燉煮40-60分鐘，直至扁豆變軟並微微裂開。待香腸冷卻后，縱向切成兩半，然後切片。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。

Melanie私房非洲辣味胡蘿蔔湯

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4-6人份

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

把洋葱、整瓣蒜與胡蘿蔔放入一個大湯鍋中，然後加入高湯，直至覆蓋幾乎所有蔬菜。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。把蔬菜及湯舀入或倒入攪拌機或食物調理機中。加入1大匙花生醬，並打至濃稠滑順狀。然後倒入一個新的大深鍋或容器中。（如果你使用的攪拌機或食物調理機較小，可能需要多幾次攪拌）

紅豆大麥燉雞肉腸（慢燉鍋版）

(短期均速漸進、長期持續維持)

3人份

250克雞肉腸，切片
1杯紅腎豆
1杯去殼大麥
4½杯雞湯
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。

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塊火雞雞胸肉（剔骨、去皮、切塊）
1個櫛瓜，切塊
1個小洋蔥，切丁
3杯低鈉雞湯
2大匙香菜，切碎
1顆菜姆，切成角狀
½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。盛好湯之後搭配菜姆角，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，拍碎
2.5公分新鮮生薑，磨成薑末
2茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
½茶匙藏紅花香料
4杯蔬菜湯
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。加入薑末、香菜、孜然與辣椒粉，邊烹炒邊攪拌約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。

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。

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，切塊
2瓣蒜，壓成蒜末
1大匙橄欖油
1大匙孜然籽
½茶匙胡椒粉
2片月桂葉

將黑豆洗淨瀝乾。以醬料鍋熱油。加入洋蔥、蒜末與火雞培根；煸炒直至洋蔥變軟、培根熟透。加入小茴香籽，煸炒30秒或至炒出香味。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。將月桂葉從湯中取出。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。

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（450克），洗淨瀝乾
1罐青辣椒（120克），切碎
1顆洋蔥，切塊
4杯雞高湯
1瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙乾奧勒岡葉
1茶匙孜然
½茶匙辣椒粉
1茶匙鹽
1茶匙胡椒
1大匙新鮮洋香菜，切碎

把雞胸肉與雞湯放入湯鍋中；小火燉煮雞肉至軟嫩，約15分鐘。將雞肉放在一個盤子上，用兩把叉子將雞胸肉分成細絲，然後放回鍋中。把洋蔥、蒜末、白豆、綠辣椒與所有調味料及香料加入鍋中。小火燉煮約20分鐘，即可享用。



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。

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
15毫升葡萄柚汁
15毫升柳橙汁
15毫升萊姆汁
6大匙特級初榨橄欖油
鹽與胡椒，調味用

在有蓋子的大玻璃罐中，倒入醋與果汁。拌入油。以鹽與胡椒調味。

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顆石榴，將籽挖出
¾杯藜麥
2杯乳製品替代品
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

在醬料鍋中，倒入藜麥與1½杯水，開大火煮至沸騰。蓋上鍋蓋，以小火煨煮15分鐘或至藜麥變軟並吸飽水分。用攪拌機將牛奶、香蕉與甜味劑打至滑順狀。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)

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
¼茶匙洋蔥粉
¼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。

蛋奶奇亞籽布丁

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

½茶匙蘭姆香精
½茶匙肉豆蔻
½茶匙肉桂粉
1杯乳製品替代品
2量匙全新生活™即享雪克 - 濃醇香草口味
½杯奇亞籽

在中等大小的碗中，用攪拌器將所有食材攪拌在一起。將布丁糊倒入布丁盤裡，並用剩下的肉豆蔻點綴（依個人喜好）。放入冰箱冷藏至布丁定型。

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天啟動窈窕第1和2階段)

總份量：1½杯
每份量：1大匙

1¾杯特級初榨橄欖油
1顆大雞蛋
½茶匙乾芥末
½茶匙鹽
半顆檸檬，榨汁

將¼杯的橄欖油、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。

蜂蜜芥末油醋汁

(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。

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畫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15毫升（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。

綜合莓果香酥

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

15克肉桂粉
10毫升無糖蔓越莓汁
8-10顆杏仁，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
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。把藜麥與杏仁放在一個大煎鍋中，以中火加熱，炒至微微焦黃。將水果混料裝進碗中，撒上藜麥與杏仁混料。

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

⅓茶匙八角茴香籽
2大匙柳橙汁
1大匙橄欖油
⅓茶匙孜然
⅓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。

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)

5-6顆草莓，壓碎或搗碎
2大匙芝麻籽
1大匙伍斯特醬
¼茶匙紅甜椒粉
1½茶匙橄欖油
1大匙義大利香醋

將所有食材在碗裡，手動攪拌或用攪拌機以慢速攪拌均勻。

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

小秘訣：在準備晚餐前製作純素巧克力冰淇淋，可作為飯後甜點用。

將所有食材（全新生活™即享雪克與黑可可粉除外）放入攪拌機中，以慢速攪拌。攪拌時，緩慢加入全新生活™即享雪克與可可粉。攪拌至滑順狀後，將混料倒入容器中，放冰箱冷凍1-2小時。用勺子挖出，再加以點綴，即可享用。



蛋類料理與早餐食物

義式蘆筍韭蔥烘蛋

(短期加速衝刺、短期均速漸進、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
- 1/6茶匙黑胡椒
- 1茶匙鹽
- 6顆大雞蛋
- 1大匙酪梨油
- 4大匙營養酵母 (帕瑪森起司的絕佳替代品)

預熱烤箱內上焙器，並將烤架放置離上焙器15公分的地方。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，同時晃動鍋子，直至炒蛋完全蓋住菠菜。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，並配以營養酵母。切片後即可食用。



彩椒櫛瓜歐姆蛋

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

- 1/2杯黃彩椒與1/2杯紅彩椒，切小塊
- 1/2杯櫛瓜，刨絲
- 1大匙酪梨油
- 4顆大雞蛋
- 1瓣蒜，壓成蒜末
- 1大匙新鮮香菜葉，切碎

用煎鍋以中火熱油。放入切片的彩椒、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

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

- 1大匙特級初榨橄欖油
- 3/4杯綠花椰菜，切細碎
- 1/2杯新鮮的灰樹花或任選蘑菇，切碎
- 1大匙新鮮洋香菜
- 鹽與胡椒，調味用
- 4顆全蛋

裝飾配料：

- 1顆酪梨，切丁
- 1顆新鮮番茄，切丁
- 1根蔥，切碎

在小的不沾平底鍋裡面用大中火加熱2茶匙的油。加入蘆筍與蘑菇快炒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。搭配以酪梨、番茄與蔥的混合配料享用。

義式雞肉蔬菜烘蛋

(短期加速衝刺、短期均速漸進、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顆雞蛋
- 2-3大匙營養酵母 (帕瑪森起司的絕佳替代品)

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。撒上營養酵母。

早餐雞蛋馬芬佐蘑菇紅椒

(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)
2人份

4顆大雞蛋
2根蔥，切碎
1杯蘑菇，切丁
1杯紅椒，切碎
少許鹽
1茶匙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。當蔬菜煮熟並稍微放涼後，倒入蛋液輕輕攪拌，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 $\frac{3}{4}$ 的高度。烤15分鐘，或直到馬芬膨脹，表面呈現微焦黃色。

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根香蕉，稍微過熟的
2顆雞蛋
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（椰子油除外）在鍋中加入椰子油，當融化時，以湯匙舀入鍋中一勺混料，形成圓鬆餅狀。以中大火煎至兩面金黃即可。

暖心鍋切燕麥粥

(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
 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽

可選：先用過濾篩清洗燕麥。
在鍋中加入水和鹽，煮至沸騰。加入1杯燕麥，轉小火不停攪拌，燉煮10–20分鐘直至收乾大部分水分。

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
肉桂粉（調味）
1大匙葡萄乾

迷你彩椒紅薯烘蛋

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

7顆雞蛋
1杯冷凍豌豆
 $\frac{1}{3}$ 杯日晒番茄乾
1個紅洋蔥，切碎
1個大紅彩椒，切條
2個新鮮紅薯（或280克罐頭紅薯），切成1公分的小塊
1瓣蒜，拍碎
1大匙酪梨油

用煎鍋以中大火熱油。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。攪拌加入日晒番茄乾。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。

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，乾生的
1小顆黃洋蔥，切塊
1小顆紅薯，刨絲
 $\frac{1}{2}$ 杯切塊櫛瓜或黃色夏南瓜
3顆雞蛋
1顆新鮮酪梨，切丁
1大匙酪梨油
鹽和胡椒
Mrs. Dash調味料
 $\frac{1}{2}$ 茶匙大蒜

將 $\frac{1}{2}$ 杯水煮至沸騰，加入藜麥煮煮；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，然後放入所有蔬菜、調味料與 $\frac{1}{4}$ 杯水，不時攪拌。分裝入餐碗，每碗加入不多於 $\frac{3}{4}$ 杯份量的藜麥。在每份藜麥上放上煮好的溫蔬菜。使用同一煎鍋，再淋一點油，已您喜歡的方式烹飪雞蛋（炒或煎等）。將烹飪好的雞蛋鋪在藜麥與蔬菜上方。以新鮮酪梨點綴即可。（其他點綴選項亦可包含1大匙莎莎醬、Cholula辣醬或營養酵母。）

水煮荷包蛋佐新鮮香菇

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

2個紅蔥頭，切碎
4顆雞蛋
4–6朵香菇
2大匙白醋
1大匙橄欖油
 $\frac{1}{2}$ 茶匙醬油
 $\frac{1}{2}$ 茶匙米醋
 $\frac{1}{8}$ 茶匙鹽
2杯菠菜或您喜愛的綠葉蔬菜

在大而淺的平底鍋或煎鍋裡用大火把水燒開。加入白醋。切除香菇蒂，只使用傘傘部分。用中火加熱小煎鍋中，把橄欖油、醬油、米醋、鹽及胡椒混合。加入紅蔥頭與香菇，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。



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，把蛋皮的一半折到另一半上。盛盤後放上培根一同食用。

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天啟動窳窳第1和2階段)

2人份

2顆雞蛋
1杯櫛瓜，刨絲
1茶匙蒜粉
1茶匙洋蔥粉
少許胡椒
2茶匙酪梨油

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。

西南風味香炒馬鈴薯豆腐菠菜

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

1大匙橄欖油
1大個紅薯，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
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。煮煮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。



牛肉料理

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%瘦肉的牛絞肉
1顆雞蛋
2-3根蔥
1大匙新鮮生薑，磨成薑末或切碎
鹽和胡椒
2大匙低鈉醬油或液體胺基酸
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

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，留出烤盤的一半位置。依肉丸的大小，烘烤15-20分鐘。在烤盤的另一半位置，可以烘烤一些混合蔬菜，包括綠花椰菜、四季豆、紅椒與洋蔥，或是任何您喜愛的蔬菜。在盤子上盛好煮熟的藜麥、花椰菜米或印度香米，放上肉丸，再搭配烤熟的蔬菜一同享用。把醬汁淋在肉丸上。



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
1大匙蔥，切碎
¼杯紅彩椒，切塊
¼杯洋蔥，切丁
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顆中等大小的酪梨，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、蒜末、彩椒、伍斯特醬、辣椒粉、鹽與胡椒。烹炒5分鐘。加入莎莎醬，攪拌均勻再關火。把炒料舀入生菜葉中並捲起。撒上蔥花，鋪上酪梨，即可享用。



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

450克沙朗牛排
1茶匙乾羅勒
1茶匙大蒜粉；或1-2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙乾燥百里香
1大匙特級初榨橄欖油
¼顆中等大小的紅洋蔥，切塊
220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顆雞蛋
30克Penzey希臘調味料
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

預熱烤箱至400度。把所有食材放在碗中，用手攪拌混合。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。

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

700克側腹牛排
1茶匙奧勒岡葉
12杯水
2½杯牛肉湯
½杯紅洋蔥，切丁
½杯醃漬希臘金椒，切丁
¼大匙鹽
¼茶匙蒜粉
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。將牛排放在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2.5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，燉煮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。



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170–220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。以中大火預熱燒烤架，牛排一面烤6分鐘，另一面烤4分鐘。隨個人喜好，搭配煮好的藜麥、花椰菜米或印度香米，放上肉排與烤好的混合蔬菜一同享用。

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克含95%瘦肉的牛絞肉
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，切丁
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烤盤上，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，淋上番茄沙司。

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
700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，讓每面都蘸上醃料。上覆鋁箔紙，讓牛肉醃漬6小時或一整夜。以烤爐中高溫燒烤10分鐘。

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

黃彩椒與紅彩椒各½個，切塊
½杯洋蔥丁
1大匙低鈉醬油
1大匙橄欖油
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。將牛肉條放至鍋中，煎到牛肉不帶粉紅色。加入洋蔥與彩椒，烹煮到變軟即可上桌。

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

1.5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
1¼茶匙胡椒
2大匙橄欖油
½杯切塊的洋蔥

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。

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

1磅側腹牛排
½茶匙卡宴辣椒
½茶匙百里香
½茶匙肉桂粉
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 (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
180克番茄膏
1大匙奧勒岡葉
1大匙羅勒
4朵波托貝洛蘑菇
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中攪拌。把牛絞肉、攪拌過的蔬菜、調味料與番茄膏混合。把餡料填入彩椒中。加水，蓋上鍋蓋，開小火煮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克牛里脊肉，炙燒後切成條狀
½杯糙米，蒸熟
2杯小番茄
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。平均分裝在每片蘿蔓生菜葉上，然後捲起，並用牙籤固定。



家禽與豬肉料理

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杯韭菜，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。放入韭菜、紅薯以及普羅旺斯香料，拌炒5分鐘。拌入番茄、酒、番茄膏、肉桂粉、扁豆與高湯。小火煨煮片刻。倒入一個塗抹一層薄薄的酪梨油的9x13烘培盤中，使湯汁浸沒雞肉。蓋上蓋子，烤1個小時或直至雞肉烤熟、扁豆變軟。

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，粗切成塊
2個澳洲青蘋果，去皮去核
¼杯蘋果醋
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

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。加入蘋果醋把炒料加濕，再用鹽與胡椒調味。在每塊豬排上塗上芥末醬。將煎鍋中的蘋果、洋蔥、芹菜與洋香菜混料平均分在豬排上，把炒料拍進芥末醬裡。烤至豬排全熟、蘋果變軟，約10-15分鐘即可。



義式香醋雞腿排

(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塊去骨雞腿肉
1杯蘑菇片
½個紅洋蔥，切片
¼杯蔬菜湯或雞湯
1瓣蒜，壓成蒜末
2大匙義大利香醋
¼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。在厚底煎鍋中加熱油，加入蒜末與雞腿肉，以中大火煎至一面金黃，約3-5分鐘。轉小火，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，用中火烹煮約5-10分鐘。



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)
2人份

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

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。在雞肉撒上洋香菜、檸檬皮、鹽與乾燥羅勒葉。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。

百里香胡椒煎雞

(短期均速漸進、長期持續維持)
1人份

120克雞胸肉
1杯嫩菠菜
¼杯白豆，瀝乾
½杯蔬菜湯
3瓣蒜，壓成蒜末
1杯白洋蔥，切塊
½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吋大小的不粘鍋中，塗滿鍋底，然後以中大火加熱。加入雞胸肉，煎至兩面金黃；翻面一次約6分鐘。將雞肉取出，靜置於一旁。在同一煎鍋中加入剩餘的酪梨油與洋蔥，偶爾攪拌，烹炒約6分鐘或至洋蔥變軟。加入大蒜，烹炒30秒。倒入高湯以及乾白葡萄酒，以大火煮滾。轉小火，將雞肉放回煎鍋中。蓋上鍋蓋煨煮5分鐘。拌入白豆與菠菜。偶爾攪拌，繼續煨煮5分鐘或煮至雞肉完全熟透。

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。加入鹽與胡椒調味。以蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉捲起食用。

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顆羅馬番茄，切片
1個青椒，切成約3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畫開，但不要切斷，留下約3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。

雞肉沙拉三明治

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

360克水煮雞胸肉，瀝乾水分
½杯芹菜碎
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，切丁
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，做成四個外餡三明治。

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個大黃色夏南瓜
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
少許鹽和胡椒

把夏南瓜對半切開，把籽挖出來。用350度的烤箱把夏南瓜煮軟，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，把填好餡料的夏南瓜烤20分鐘至熟。

牛肝菌煨雞排

(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

2塊雞胸肉
½杯切片的牛肝菌，乾的
2杯白蘑菇
1顆紅蔥頭，切碎
1瓣蒜，壓成蒜末
½杯雞湯
¼茶匙乾紅辣椒片
1大匙新鮮洋香菜
½杯烹飪用白葡萄酒
1大匙特級初榨橄欖油
2大匙杏仁奶

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。再加入1茶匙橄欖油、紅蔥頭、乾紅辣椒片及蒜末。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，小火燉煮至煎鍋中剩餘¼杯量的湯汁；加入杏仁奶。約1分鐘後，加入雞肉，煮至雞肉熟透。

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，洗淨瀝乾
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杯低鈉蔬菜湯
½茶匙肉桂粉
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、孜然粉與肉桂粉，經常攪拌，烹炒約5分鐘。加入番茄、雞肉、高湯、豌豆與橄欖燉7分鐘；加入鷹嘴豆；烹煮5分鐘或直至雞肉煮熟。



柑橘風味烤火雞

(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整隻火雞
1杯現榨柳橙汁
1杯檸檬汁
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
1½茶匙百里香
½茶匙胡椒
6大匙橄欖油

將火雞浸泡入水中，雞胸一面朝下，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。用湯匙把雞湯淋在火雞上，再烤1個小時；每20分鐘重複一次以上步驟。烤至最厚的火雞肉部位也達到165度，肉汁變清無雜質。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。

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。）
30毫升煙燻液
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。在肋排上撒上鹽、卡宴辣椒與蒜粉。把香料塗抹在肉與骨頭的兩面。在火雞烤盤里加入水與煙燻液，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。

簡易亞洲風味雞肉生菜捲

(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大匙低鈉醬油或液體胺基酸
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。在一個大煎鍋中，把芝麻油與酪梨油混合，以中火煸炒綠花椰菜沙拉，加入醬油或液體胺基酸。將切好的雞肉與炒過的蔬菜放入碗中。隨個人喜好，加入新鮮的羅勒或香菜。把餡料舀到生菜船上，撒上芝麻籽或杏仁片，即可享用。



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杯綠豆麵，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大匙低鈉醬油或液體胺基酸
1-2顆萊姆，榨成汁（30毫升）
一小把香菜，粗略切碎
½茶匙萊姆皮，切碎
1大匙橄欖油
少許鹽

把雞胸肉切成條狀。在煎鍋中加熱½大匙的橄欖油，然後加入蔥白、薑末、蒜末與少許鹽。在大蒜與薑爆香過後，加入雞肉。不時地把雞肉條翻面。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。把麵條濾干，分裝成兩碗，立即攪拌加入萊姆皮、萊姆汁、香菜、蔥綠及剩下的油。鋪上雞肉與蔬菜。

煙燻烤雞紅椒櫛瓜串

(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，切丁
1個紅彩椒，切成四等分
1個櫛瓜，切成四等分
3大匙橄欖油
2瓣蒜，壓成蒜末或拍碎
½杯新鮮柳橙汁
½杯蘋果醋
1茶匙洋蔥粉
¼茶匙百里香
1茶匙奧勒岡葉
1½大匙羅勒
¾茶匙多香果粉
½茶匙肉桂粉
½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。

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

1.5公斤重全雞
1大匙黑胡椒
1大匙鼠尾草
1大匙龍蒿
1茶匙洋香菜
1茶匙百里香
½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。撒剩餘的百里香。切開即可食用。



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天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

4塊雞胸肉
 1/2茶匙檸檬胡椒
 1顆檸檬，現榨成汁
 1 1/2大匙檸檬皮碎
 1 1/2大匙新鮮蒔蘿葉

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。在深烤盤中塗抹一層薄薄的油，然後鋪上1/4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。

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
 1 1/2茶匙孜然
 1/2茶匙肉桂粉
 1/2大匙鹽
 1/2茶匙胡椒
 380克罐頭裝番茄丁
 櫛瓜，切成約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。

蘑菇火雞漢堡

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

500克火雞絞肉
 1杯蘑菇，切片
 1/2杯洋蔥，切丁
 1/8茶匙乾紅辣椒碎
 2瓣蒜，壓成蒜末
 2大匙羅勒
 1/2茶匙鹽
 2茶匙酪梨油

把火雞絞肉與香料混合，捏成肉餅。以中火加熱煎鍋，加入酪梨油。稍稍烹炒蘑菇與洋蔥，加入少許鹽與胡椒。把蔬菜用鍋鏟推至煎鍋邊緣，把火雞肉餅放至煎鍋中心。用中火煎7分鐘。把肉餅翻面，再煎5分鐘直至金黃且肉餅中心不再呈現粉色。放在鋪好的綠葉蔬菜上，或1/2杯您喜愛的全穀物上。將洋蔥與蘑菇混料舀到肉餅上，即可享用。

花生醬咖哩雞

(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
 5大匙滑順有機花生醬
 2/3杯雞湯
 210克非乳製原味希臘優格
 1根辣椒
 1茶匙薑末
 1瓣蒜，壓成蒜泥或搗碎
 2茶匙洋香菜
 1茶匙橄欖油
 1-2大匙咖哩粉或咖哩膏

在食物調理機內放入1/4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。攪拌加入香料糊，再煮1分鐘，然後加入花生醬與雞湯。將醬汁煮至微微沸騰，加入1-2大匙的咖哩，再煮10分鐘直至雞肉完全熟透。攪拌加入非乳製優格。撕碎剩下的洋香菜，跟剩下的辣椒一起撒在上面。可搭配1/2杯的熟藜麥、小米或綠葉蔬菜一起食用。



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
 1/2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
 1/4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，攪拌均勻然後放置於一旁備用。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。

豬肉花生醬撈麵

(短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

360克豬里脊肉
1顆紅蔥頭，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個紅彩椒，切片
1杯綠花椰菜
1根芹菜，切碎
6朵蘑菇，切片
4茶匙芝麻油
1-2大匙低鈉、無麩質醬油或Bragg®液體胺基酸
¼杯花生碎或杏仁片
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、大蒜與薑放回煎鍋內，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

300克豬里脊肉
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
½茶匙黑胡椒
1大匙橄欖油
½茶匙鹽

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。

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
60克卡拉馬塔橄欖

預熱烤箱至375度。在烤盤中鋪上一層鋁箔紙，並刷上油。將雞肉放在鋁箔紙上，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。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：可把4-6杯您喜愛的混合蔬菜與雞肉一同放在一個大烤盤上同時烘烤，做成「一盤搞定的餐盤料理」。

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

2-2.5公斤重的全雞
1½杯四季豆
1½紅薯，切丁
1杯芹菜碎
1杯洋蔥丁
1½杯胡蘿蔔片
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、胡椒與百里香。把蔬菜鋪在雞肉旁邊。不加蓋子，烘烤30分鐘或直至雞肉完全熟透。

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。依照包裝說明煮熟藜麥。在炒鍋中加入義大利香醋與一半量的橄欖油，烹炒雞肉至完全熟透。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。

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大匙松仁
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。在盤子里鋪上番茄片；淋上香醋與1茶匙橄欖油。放上煎好的雞肉與櫛瓜。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
½杯番茄
1¼杯雞湯
1個洋蔥，切片
½杯蘑菇
¼茶匙胡椒粉
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。在雞肉撒上一些迷迭香、大蒜、鹽與胡椒，然後放至一旁。在煎鍋鍋底倒入橄欖油，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。蓋上鍋蓋烹煮幾分鐘，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，蓋上鍋蓋烹煮3分鐘。轉至大火，打開鍋蓋烹煮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。

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
¾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9x13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。

泰式炒雞肉

(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)

2人份

2塊雞胸肉，切丁
1杯花椰菜
2杯綠花椰菜
1杯胡蘿蔔片
½茶匙蒜粉
½茶匙薑末
1茶匙小豆蔻粉
½茶匙辣椒粉
1-2大匙咖哩粉
2大匙酪梨油
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，煮至沸騰後蓋上鍋蓋。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公斤瘦火雞絞肉
½杯黃彩椒
½杯紅洋蔥，切丁
1大匙新鮮莎莎醬
½杯無糖番茄醬
1大匙羅勒，磨碎
½杯蛋清
1大匙奧勒岡葉
2茶匙蒜粉

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。倒上番茄沙司，蓋上蓋子，並以350度的烤箱烘烤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)

4人份

500克瘦火雞絞肉
¾茶匙羅勒
1茶匙香菜
½茶匙孜然
½茶匙蒜粉
½茶匙奧勒岡葉
1茶匙紅甜椒粉
½茶匙辣椒粉或紅辣椒
½杯低鈉雞湯

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（約1-2公分厚度）在煎鍋中以中大火煎肉餅，每面煎約8分鐘。把肉餅放在盤中鋪好的綠葉蔬菜上，即可享用。



海鮮料理



炙燒鮭魚排佐茄子沙拉

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

1人份

1塊鮭魚片
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。把鮭魚排放進烤箱，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。把茄子炒料鋪在烤好的鮭魚上。

加勒比海風味蝦

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

4人份

500克鮮蝦
¼杯現榨葡萄柚汁
30克萊姆皮
7.5克萊姆汁
1瓣蒜
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。

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隻中等大小的蝦
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。烹炒5分鐘。撒上腰果與些許醬油。

中式高麗菜清蒸鱸魚

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

2人份

2片鱸魚排
1根辣椒，切碎
1茶匙新鮮薑末
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

在鱸魚片上撒上辣椒碎、薑末與鹽。以中大火加熱一個雙層蒸鍋，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，在小平底鍋內熱油，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。

洋香菜醬煎鱈魚佐清蒸鮮蔬

(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片鱈魚或您喜愛的白肉魚
1杯胡蘿蔔，切塊
1杯羽衣甘藍，切段
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
鹽與胡椒，調味用

在平底鍋裡加入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茶匙蒔蘿葉
4大匙雞湯
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排。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

(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

500克蝦仁
2條櫛瓜
2個黃南瓜
2大匙橄欖油
1大匙蒜泥
½茶匙粗鹽
1茶匙黑胡椒粉

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12-15分鐘，直到蝦仁熟透，蔬菜外表開始呈現褐黃色。

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Bragg®液體胺基酸或低鈉醬油
500克鮮蝦
1大匙橄欖油
4杯蔬菜，種類隨個人喜好任選

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，轉小火，蓋上鍋蓋，把蔬菜燜熟。加入液體胺基酸或醬油。

蒜香羅勒鮮蝦與鮮蔬

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

500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，切段
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。倒入白葡萄酒、檸檬汁與羅勒葉，煮到鮮蝦呈粉紅色，約1分鐘。搭配煮熟的綠花椰菜與南瓜（蒸、烤或炒的）一同享用。

薑味鮮蝦時蔬

(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
½杯綠花椰菜
2½杯鮮蝦
2茶匙新鮮薑末
2大匙低鈉醬油
2大匙橄欖油

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。加入蘑菇，荸薺與蝦，繼續烹炒3-5分鐘。倒入醬油與調味料，繼續烹煮蔬菜至完全熟透。

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
7.5克鹽與黑胡椒
4大匙橄欖油美乃滋
3杯芒果片
300克高麗菜沙拉
6片比目魚排

將高麗菜沙拉、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。把比目魚排在涼拌菜上，即可食用。



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天啟動窳窳第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。煎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。

烤鮪魚佐莎莎醬

(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克生食級鮪魚生魚片
1杯豌豆
2大匙新鮮莎莎醬
1茶匙橄欖油

在烤盤、燒烤架或炙烤盤上刷上一層薄薄的油。將鮪魚放在烤盤裡，以中火燒烤（也可放在烤盤中炙烤），4–6分鐘後翻面。至鮪魚中心應呈現淡粉色，但邊緣處易脫落的熟度。淋上新鮮莎莎醬，搭配1杯豌豆一起享用。

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天啟動窈窕第1和2階段)

6人份

500克去皮的鮮蝦
250克干貝
1個綠彩椒，切片
1個洋蔥，切片
¼杯橄欖油
¼杯新鮮萊姆汁
2大匙墨西哥卷餅調味料
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15分鐘。從烤箱取出，攪拌食材，然後放回烤箱，再炙烤5分鐘。



外餡鮪魚沙拉塔

(短期均速漸進、長期持續維持)

1人份

1包或1罐鮪魚
1根中等大小的黃瓜，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、胡椒和鮪魚一起攪拌均勻。用湯匙把攪拌好的餡料舀到黃瓜切片上。直接享用，或以小番茄或苜蓿芽點綴後享用。

茄汁蛤蜊義大利麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

4人份

500克新鮮蛤蜊或圓蛤，帶殼
1個大的白洋蔥，切碎
3杯罐頭裝番茄丁
2杯扁豆或黑豆義大利麵
½杯乾白葡萄酒
¼小撮乾紅辣椒片
¼杯新鮮洋香菜
2杯無添加鹽番茄汁
2大匙橄欖油
3瓣蒜
¼茶匙鹽

在一個大鍋中，用油炒香大蒜與洋蔥。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）以及帶汁番茄丁。煮至沸騰。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。

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

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。在同樣的大鍋中，加入蒜末與番茄，以中火煎炒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。把番茄與櫛瓜義大利麵翻拌均勻，搭配煎好的鮭魚一同享用。

干貝義大利麵

(短期均速漸進、長期持續維持)

2人份

240–360克干貝
1個小洋蔥，切丁
½個紅彩椒，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
少許鹽和胡椒

按包裝指示把義大利麵煮熟，放至一旁備用。用平底鍋以油跟檸檬汁煎干貝。放至一旁。在同一平底鍋中，烹炒蒜末、洋蔥、番茄、紅彩椒與菠菜（菠菜最後再放）。待菠菜開始變色變軟時，加入義大利麵，在鍋中一同拌炒。把義大利麵裝盤，放上干貝，即可享用。





蒔蘿阿拉斯加鱈魚

(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天啟動窳窳第1和2階段)
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茶匙乾芥末
1茶匙蒔蘿葉
1顆檸檬，切片
鹽和胡椒

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，再將蒔蘿葉與乾芥末撒在上面。鋁箔紙從兩邊拉起（每片鱈魚可單獨用一張鋁箔紙），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隻中等大小的蝦
1杯花椰菜，切塊
1杯綠花椰菜，切塊
120克扁豆彎肘義大利麵
½杯椰子油或酪梨油
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。

甜辣香橙鮭魚

(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
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。

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天啟動窳窳第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茶匙紅辣椒粉
1杯蘑菇片
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。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)



義大利香醋蘆筍紅椒

(短期加速衝刺、短期均速漸進、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。

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
鹽與胡椒，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。

香烤金線南瓜

(短期均速漸進、長期持續維持)
5人份

1個中等大小的金線南瓜
番茄義大利麵醬（無糖）

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。烹煮南瓜，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。在爐火上加熱自製或商店購買的番茄醬，倒在金線南瓜上。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
鹽與胡椒，調味用

在一個大的平底鍋用中大火加熱，加入油、大蒜與一點水；加熱到大蒜發出香味，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。

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
2瓣蒜，切碎
1個中等大小的青椒，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顆中型番茄，切塊
2茶匙孜然
¼杯蔬菜高湯

用大煎鍋熱油，把切好的蔬菜炒熟。加入高湯，轉小火並不時攪拌。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。依個人口味加入調味料與高湯。



香辣涼麵佐烤豆腐

(短期均速漸進、長期持續維持)
8人份

1塊有機老豆腐
2根蔥 (青蔥)
1個紅彩椒，切塊
½小撮乾紅辣椒片
2大匙芝麻醬
2茶匙低鈉醬油
¼杯新鮮柳橙汁
1大匙芝麻油
⅓杯新鮮香菜，切碎
1包黑豆麵或4個新鮮的切成螺旋絲狀的櫛瓜

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。在抹布上放置另外一塊砧板，增加一些重量 (2–2.5公斤) 靜置10分鐘。依包裝指示煮熟義大利麵。煮熟瀝乾後將麵條裝在碗裡，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¼杯新鮮的柳橙汁與低鈉醬油。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。

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天啟動窳窳第1和2階段)
4人份

1個黃洋蔥，切塊
4杯秋葵，切片
2杯李子番茄，切塊
1大匙酪梨油
1片月桂葉
½茶匙百里香
¼大匙鹽
½茶匙紅椒

以中火加熱油，然後在煎鍋中加入洋蔥，烹炒至變軟。加入秋葵、番茄、月桂葉、百里香、鹽與胡椒。轉小火烹煮15分鐘，揭開蓋子煮3–5分鐘，不時攪拌直至秋葵變軟。

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天啟動窳窳第1和2階段)
4人份

420克老豆腐*，按壓捏碎
1杯冷凍豌豆
1個紅彩椒，切塊
1個黃洋蔥，切片
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茶匙黑胡椒

用厚底煎鍋以中大火熱油。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。再煮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

(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根茄子，帶皮切丁
1個夏南瓜，切丁
2個中等大小的青椒，切塊
1個紅彩椒，切塊
4顆小番茄，切塊
2個中等大小的洋蔥，切片
2個櫛瓜，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大匙橄欖油。加入洋蔥與蒜末，炒至變軟。在大煎鍋中，加熱1½大匙橄欖油，分批烹炒櫛瓜，直至每一面都呈現微焦黃色。把炒好的櫛瓜盛入炒洋蔥的大湯鍋中。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。小火燉煮10分鐘。加入切好的番茄塊與洋香菜，繼續烹煮10–15分鐘，不時攪拌。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天啟動窳窳第1和2階段)
4人份

3杯綠花椰菜
2杯花椰菜
1個紅彩椒，切片
1茶匙羅勒
½大匙鹽
⅓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。把鋁箔紙從兩邊拉起，像帳篷般密封起來。烘烤20–25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

2磅四季豆
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。把調味好的四季豆鋪在烤盤上，放入烤箱10–20分鐘，依四季豆的數量與喜好的軟硬程度來調整時間。

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個李子番茄，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大匙鹽

用中高溫加熱燒烤爐。把鋁箔紙折成9x13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。燒烤20–25分鐘。



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

- 1個紅椒，切成四等分
- 1個櫛瓜，切片
- ½個紅洋蔥，切成四等分
- 6–8朵貝拉蘑菇，切除不要的部分並洗淨
- 390克老豆腐，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。將豆腐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甜櫛瓜，切片
- 1杯夏南瓜，切片
- 1根蔥
- 2杯瀝乾的甜椒
- ¾杯扁豆
- ½茶匙奧勒岡葉
- ¼茶匙百里香
- 1½杯蔬菜湯
- 2瓣蒜，壓成蒜末

用2.5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。拌入甜椒。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

(短期加速衝刺、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杯蘑菇片
- 4杯嫩菠菜
- 1茶匙胡椒
- 1大匙五香粉
- ¼茶匙鹽
- 2大匙橄欖油
- 2½杯水
- 3瓣蒜，壓成蒜末

把水煮至沸騰。加入扁豆，不蓋鍋蓋，小火燉煮20分鐘。加入糙米，再燉煮20分鐘。把鹽、胡椒與多香果粉加入糙米與扁豆中。在煎鍋中以中火加熱油。加入洋蔥，炒至透明狀。加入蘑菇片與蒜末；炒至呈現焦黃色。加入嫩菠菜，炒至變色變軟。把扁豆盛入碗中，再放上蔬菜，即可享用。

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天啟動窈窕第1和2階段)

4人份

- 1顆花椰菜
- 1瓣蒜，壓成蒜末
- ¼茶匙胡椒
- 1茶匙鹽
- ¼杯蔬菜高湯

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、胡椒與高高湯調味。

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個紅蔥頭，切碎
- ¼杯橄欖油
- ½杯義大利香醋

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。

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茶匙蒜末
- 1茶匙百里香
- 2大匙蔬菜高湯
- 1茶匙橄欖油
- 少許鹽與胡椒

在煎鍋中以中大火加熱油，然後加入蘑菇。炒至開始呈現焦黃色。加入彩椒，烹炒3分鐘。加入鹽、胡椒、大蒜與百里香，烹炒30秒，然後加入高湯。繼續烹煮至湯汁蒸發。



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天啟動窺窺第1和2階段)
4人份

1捆蘆筍，切頭去尾
3大匙橄欖油
1瓣蒜，壓成蒜末
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。

波托貝洛蘑菇堡

(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天啟動窺窺第1和2階段)
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，切碎
2瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙胡椒
1大匙義大利香料
2大匙義大利香醋
2大匙橄欖油

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。把蘑菇菌傘鋪在烤盤上。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

500克綠花椰菜
1大匙芝麻籽
1茶匙芝麻油
¼杯橄欖油
1大匙低鈉醬油或液體胺基酸

預熱烤箱至450度。把綠花椰菜切成約5公分長的段。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天啟動窺窺第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。碗中翻拌綠花椰菜與橄欖油，然後加入海鹽、胡椒與蒜末。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。

烤鷹嘴豆與鮮蔬盅

(短期均速漸進、長期持續維持)
2人份

1罐鷹嘴豆，洗淨瀝乾；或420克浸泡過的鷹嘴豆
½個紅洋蔥，切成薄片
¼個紅洋蔥，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
2大匙新鮮香菜，切碎
2大匙開心果，壓碎
1大匙哈里薩辣醬（辣味）
½杯乾藜麥、小米或糙米/印度香米

預熱烤箱至425度。準備½杯乾藜麥、小米或糙米/印度香米。在平底鍋中加熱少許油。加入切碎的洋蔥與一半的蒜末；炒出香味，然後加入1杯水與1茶匙濃縮蔬菜湯。煮至沸騰，然後加入½杯穀物。把鍋蓋蓋緊，轉至小火，燉煮15–20分鐘。

在碗中把鷹嘴豆、洋蔥片與番茄片混合在一起；淋上酪梨油，拌入哈里薩辣醬，再加入少許鹽調味。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響。烤好之後，把它倒在煮好的穀物上，擠¼顆檸檬汁淋在上面，並以新鮮香菜與開心果碎點綴。



蒜炒青江菜與高麗菜

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
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杯低鈉蔬菜湯
3–4瓣蒜，壓成蒜末
2大匙低鈉醬油或液體胺基酸
鹽與胡椒，調味用

用大煎鍋或炒鍋熱油；拌炒大蒜直到變成微焦黃色。倒入蔬菜湯，放入青江菜與高麗菜，然後煮至沸騰。轉至小火，煨煮到青江菜變軟。把青江菜與高麗菜從鍋中盛出，瀝乾湯汁。用鹽、胡椒與醬油或液體胺基酸調味後，即可食用。

炒鮮蔬什錦

(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天啟動窺窺第1和2階段)
4人份

4條大櫛瓜，切塊
½個中等大小的紅洋蔥，切片
2½杯蘑菇，切塊
1顆中等大小的番茄，切片
1瓣蒜，壓成蒜末
1茶匙義大利香料
1大匙橄欖油

用煎鍋以中火加熱橄欖油。烹炒洋蔥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。烹炒至全熟。



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，切丁
1個黃南瓜，切塊
½杯洋蔥，切碎
½杯櫛瓜，切塊
2瓣蒜
1個墨西哥辣椒，切碎
¼杯新鮮香菜葉
2杯您喜愛的豆類
1杯蔬菜湯

用26公分的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，以小火煨煮至所有蔬菜軟化，約7分鐘。於上桌前拌入香菜。

快煮櫛瓜船

(短期均速漸進、長期持續維持)

2大條櫛瓜
¼杯無糖番茄醬
1茶匙橄欖油
2份素漢堡

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。

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天啟動窳窳第1和2階段)
6人份

醃料：
1茶匙薑末
2大匙紅蔥頭，切碎
4大匙低鈉醬油
1茶匙米醋
3大匙橄欖油
15毫升萊姆汁
¼茶匙紅辣椒

待烤蔬菜：
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
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。在燒烤架上噴上食用噴霧油，以中大火燒烤至蔬菜變軟並呈現焦黃色，約8-10分鐘，不時翻面。

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個青椒，切塊
1個紅彩椒，切塊
1個墨西哥辣椒，去籽切碎
1茶匙辣醬
2顆萊姆，現榨成汁
2大匙白醋

把所有豆子洗淨瀝乾。混合所有食材，存放於冰箱中，隨吃隨取。

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。



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

500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。把醬汁與四季豆翻拌均勻。撒上芝麻籽，即可享用。

烤釀茄子

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
4人份

2條茄子，縱向對半切
3顆熟番茄，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
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1.5公分厚的外殼。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。將橄欖油加入平底鍋，以中小火加熱。加入洋蔥與芹菜，烹炒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。把茄子外殼洗淨並拍乾。把炒好的混料填進茄子外殼，放在鋪好烘焙紙的烤盤上，烘烤30分鐘。

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個洋蔥，切碎
½杯紅彩椒與½杯青椒，切碎（共1杯）
420克罐頭番茄丁
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

用煎鍋以中大火加熱橄欖油。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。

百里香烤羽衣甘藍與山藥

(短期加速衝刺、短期均速漸進、長期持續維持)
6人份

2杯山藥，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。在碗裡翻拌山藥及橄欖油。用鹽與胡椒調味，均勻地把山藥鋪在烤盤上。烘烤20–25分鐘。然後放入冰箱，使其降至室溫。同時，在煎鍋中以中火加熱剩下的橄欖油。烹炒至洋蔥呈現金黃色，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。待所有食材冷卻後，把山藥、羽衣甘藍、紅酒醋與百里香加入碗中。用鹽與胡椒調味。

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，切碎
¼杯番茄，切塊
½杯洋蔥，切塊
1杯菠菜，切碎
1¾杯紅菜豆
½茶匙胡椒
1小枝新鮮迷迭香
2茶匙橄欖油
1瓣蒜，壓成蒜末

用煎鍋以中大火加熱橄欖油。加入櫛瓜、洋蔥、芹菜、彩椒、迷迭香與大蒜。烹炒10分鐘。攪拌加入番茄與紅菜豆，烹炒5分鐘。在櫛瓜炒料中加入菠菜、鹽與胡椒；烹炒1分鐘，或至菠菜變色變軟。把煎鍋從爐火移開，取出迷迭香裝盤即可。

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（浸泡過的或罐裝的）
1個小紅椒，切丁
1小條墨西哥波布拉諾辣椒，切塊
1小顆洋蔥，切塊
1瓣蒜，壓成蒜末
½茶匙胡椒
1茶匙辣椒粉
½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。在煎鍋中內淋油，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。即刻享用。

隨個人喜好可選：新鮮莎莎醬、新鮮番茄、酪梨與香菜碎點綴。



純素蔬菜咖哩

(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條大櫛瓜，切塊
1個大洋蔥，切塊
3杯花椰菜，切塊
2杯四季豆，摘淨並對半切
1個中等大小的黃南瓜，切塊
1½杯番茄醬（低糖）
6杯椰奶
2–4大匙咖哩粉
1小把新鮮羅勒，切碎

把椰奶、番茄醬與咖哩粉混合放入醬料鍋中。煮至沸騰，再轉小火燉煮。加入蔬菜，小火燉煮至所有蔬菜都熟透軟爛。以新鮮羅勒點綴即可。

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

½杯解凍的冷凍豌豆

1個小櫛瓜，切成小塊

1½杯蘑菇，切塊

1杯紅椒，切成小塊

黑胡椒（調味用）

2大匙紅酒醋

2大匙義大利香醋

¼杯新鮮蒔蘿葉，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，靜置於一旁瀝乾備用。準備調味醬，把橄欖油、香醋、紅酒醋、胡椒與蒔蘿葉攪拌均勻。放至一旁。在煎鍋內用橄欖油炒蔬菜，並加入少許鹽與胡椒。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。

