

)(TLS

體內環保飲食計畫  
**食譜**

## 目錄

---

### 蛋類與早餐食譜

3 簡易菠菜洋蔥烤蛋—6天的早餐！

### 開胃菜食譜

4 蒜炒蕃茄和四季豆

蕃茄配紅蔥頭與新鮮羅勒

波托貝洛蘑菇炒芝麻葉

### 雞肉與豬肉食譜

5 羅勒香烤雞肉

檸檬羅勒雞

泰式炒雞肉

### 海鮮食譜

6 加勒比海風味蝦

中式高麗菜蒸鱸魚

阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿

薑味鮮蝦時蔬

燒烤鮭魚佐時蔬

檸檬蝦起司沙拉

香醋蝦沙拉

### 素食與蔬菜食譜

7 杏仁花椰菜

田園蔬菜湯

酪梨羅勒蕃茄冷湯

羅勒蕃茄冷湯

蒔蘿小黃瓜沙拉

咖哩豆腐炒豌豆及烤紅甜椒

### 簡易菠菜洋蔥烤蛋—6天的早餐！

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

1人份（或6人）

1 盒32盎司紙盒裝的液體蛋白

3 顆蛋

1 包10盎司裝的切好冷凍菠菜

1 顆洋蔥，切塊

依指示將菠菜解凍。在9x11的玻璃烤盤中噴上食用噴霧油。加入所有材料。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。



## 蒜炒蕃茄和四季豆

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

4人份

4瓣大蒜  
½ 杯洋蔥，切塊  
1磅四季豆  
4小匙橄欖油  
½ 小匙鹽  
3大匙濃縮蕃茄泥  
1杯小蕃茄

將四季豆洗淨瀝乾。炒洋蔥，接著倒入四季豆，大蒜與鹽。以中大火炒5分鐘或至洋蔥微焦。倒入蕃茄泥與蕃茄後攪拌。加入足夠的水覆蓋住四季豆。蓋上鍋蓋，煮30分鐘。30分鐘後鍋內應該還有25%的水分。嚐嚐豆子，決定是否還要去掉更多水分。

## 蕃茄配紅蔥頭與新鮮羅勒

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

4人份

½ 大匙橄欖油  
½ 大匙紅酒醋  
1顆紅蔥頭，切碎  
4顆蕃茄  
¼ 小匙鹽  
胡椒少許  
5片羅勒葉，撕碎

將蕃茄切成 $\frac{1}{4}$ 吋厚，以扇狀的方式排在盤子上。平均撒上鹽與胡椒。將橄欖油與醋撒在上面，上面再放上蘿勒與碎紅蔥頭，即可食用。

## 波托貝洛蘑菇炒芝麻葉

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

2人份

1大匙橄欖油  
½ 顆小洋蔥，切塊  
2瓣大蒜  
½ 小匙乾紅辣椒碎片  
1個波托貝洛蘑菇，切塊  
¼ 杯乾雪利酒  
¼ 杯蔬菜高湯  
4杯芝麻葉  
½ 小匙黑胡椒

以中火在煎鍋熱油。加入洋蔥與大蒜，烹煮5分鐘。加入乾紅辣椒碎片與蘑菇後攪拌，讓蘑菇每面都沾上油並開始軟化。倒入雪利酒與高湯。以小火煮到水分剩一半。加入芝麻葉，讓葉子變軟。以黑胡椒調味後立即盛盤上桌。



## 羅勒香烤雞肉

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

4人份

2 大匙新鮮巴西里葉  
1 大匙檸檬皮  
1½ 小匙乾燥羅勒葉  
2 條中型黃色夏南瓜，切丁  
1 顆中型紅甜椒，切丁  
1 大匙黑胡椒  
¼ 小匙鹽  
2 塊雞胸肉，每塊切兩半

烤箱預熱至450度，或使用燒烤功能，設定為中大火。將一片雞肉放在一張鋁箔紙的邊側中央部位。在雞肉撒上新鮮巴西里葉、檸檬皮、乾燥羅勒葉。放上夏南瓜與甜椒並撒上黑胡椒。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。烤箱烘烤16-18分鐘，使用烤爐則需11-13分鐘。

## 泰式炒雞肉

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

6人份

1 杯花菜  
2 杯綠花椰菜  
½ 小匙大蒜粉  
½ 小匙薑  
1 杯紅蘿蔔，切片  
½ 大匙磨好的荳蔻粉  
½ 小匙辣椒粉  
1 盎司咖哩粉  
2 大匙橄欖油  
4 塊雞胸肉，切丁  
1 大匙醬油

以中大火在煎鍋中大火攪拌油、醬油以及大蒜粉。加入一半的雞肉烹煮3分鐘。將肉取出，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉以及所有材料倒入鍋中。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。

## 檸檬羅勒雞

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

4人份

½ 小匙大蒜粉  
1 大匙羅勒葉  
1 顆檸檬  
1 瓣大蒜  
3 磅重全雞一隻

預熱烤箱至375度。去除雞隻身上的脂肪，將雞頸部位的皮向後以長烤肉叉拉緊。將雞翅向後折。用削皮器削下2大匙的檸檬皮，放在一旁備用。將檸檬對切，用一半的檸檬摩擦雞身。將大蒜、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。將雞身放在上有烤架的烤盤上，胸部朝上。蓋上鋁箔紙，烘烤1個小時。移開鋁箔紙，繼續烘烤30分鐘。



## 加勒比海風味蝦

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

4人份

1磅蝦  
1/4杯現榨葡萄柚汁  
1盎司檸檬皮  
1/4盎司萊姆汁  
1瓣大蒜  
1/4小匙鹽

將所有材料混合。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。

## 中式高麗菜蒸鱸魚

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

2人份

2片鱸魚排  
1條辣椒，切碎  
1小匙新鮮薑末  
1/2顆高麗菜  
2瓣大蒜，切碎  
2大匙低鈉醬油  
2小匙葵花籽油

將辣椒粉、薑與鹽撒在魚上。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，在小鍋內倒入油，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。

## 阿拉斯加鱈魚佐蒔蘿

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

4人份

4片阿拉斯加鱈魚片  
1顆檸檬，切片  
鹽與胡椒  
1條櫛瓜，切成條狀  
1條夏南瓜，切成條狀  
1顆洋蔥，切片  
1/2小匙乾芥末  
1小匙蒔蘿

烤箱預熱至450度。將檸檬平均鋪在鋁箔紙上。將鱈魚放在檸檬片上，撒上鹽與胡椒。上面放上櫛瓜，西葫蘆與洋蔥，再將蒔蘿與乾芥末撒在上面。鋁箔紙從兩邊拉起（可以一片鱈魚用一張鋁箔紙），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。

## 薑味鮮蝦時蔬

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

4人份

1顆白色洋蔥，切塊  
3/4杯芹菜，切塊  
1/2杯小紅蘿蔔  
1/2杯荷蘭豆  
1/2杯花菜  
1/2杯蘑菇  
1/2杯莧薺  
2 1/2杯鮮蝦  
2小匙新鮮薑末  
2大匙橄欖油  
2大匙低鈉醬油

在大鍋中，以中火熱油，拌炒洋蔥、芹菜、紅蘿蔔以及薑，約5-7分鐘。倒入荷蘭豆，花菜，拌炒3-4分鐘。倒入蘑菇、莧薺以及蝦，拌炒3-5分鐘。倒入醬油與調味料，繼續烹煮蔬菜至完全加熱。

## 燒烤鮭魚佐時蔬

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

1人份

1大匙義大利香醋  
2大匙撕開的羅勒  
1小匙特級初榨橄欖油  
1片鮭魚  
1杯菠菜  
1顆蕃茄，切片

在煎鍋上刷油，加熱至滋滋作響。放入鮭魚，有皮的一面朝下。加入蕃茄以及一半的羅勒。烹煮3-4分鐘。將鮭魚與蕃茄翻面，繼續烹煮2-3分鐘直到鮭魚煮透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上蕃茄片，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。

## 檸檬蝦起司沙拉

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

4人份

1大匙芥花油  
2瓣大蒜，切碎  
2杯綠花椰菜  
1顆夏南瓜  
6根蔥，切碎  
1磅鮮蝦  
3大匙白酒  
1大匙新鮮羅勒葉  
1大匙檸檬汁

在煎鍋中以中大火熱油，倒入大蒜烹煮1分鐘。倒入洋蔥，再煮2分鐘。加入鮮蝦，拌炒2-3分鐘，或將近全熟。倒入酒、檸檬汁與羅勒葉，鮮蝦煮到呈粉紅色（約1分鐘）。在鮮蝦與蔬菜上均勻撒上起司。

## 香醋蝦沙拉

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

1人份

1/2小匙醬油  
2小匙義大利香醋  
1大匙橄欖油  
1/3杯蕃茄  
10片羅勒葉  
3盎司煮好的蝦

將羅勒葉與蕃茄混合。在杯中倒入油、醋與醬油。以鹽與胡椒調味。淋上羅勒混合，放進煮好的蝦。

## 杏仁花椰菜

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

4人份

2 小匙檸檬汁  
10 杯綠花椰菜  
2 瓣大蒜  
 $\frac{1}{2}$  小匙薑末  
 $\frac{1}{2}$  杯杏仁條，烤過（無堅果飲食者省略此材料）  
1-2 小匙赤藻糖醇  
 $\frac{1}{6}$  杯低鈉醬油  
2 大匙芝麻油

使用不沾鍋，以芝麻油拌炒綠花椰菜約2分鐘或至微脆口感。加入大蒜，拌炒1分鐘。加入醬油、赤藻糖醇與薑末拌炒1-2分鐘或直到赤藻糖醇融化。撒上檸檬汁和杏仁條。

## 田園蔬菜湯

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

3人份

$\frac{1}{2}$  小匙胡椒  
 $\frac{1}{4}$  杯洋蔥  
1 杯紅蘿蔔  
3 大匙大蒜  
1 杯罐頭大白豆，洗淨瀝乾  
 $\frac{1}{2}$  杯瀝乾蕃茄  
 $\frac{1}{4}$  小匙鹽  
4 杯蔬菜高湯  
1 杯四季豆，切去頭尾  
4 杯高麗菜，切塊  
1 小匙義大利香料

將高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔與高湯倒入鍋中，以小火烹煮15分鐘。加入蕃茄，豆子以及調味料。以小火續煮20分鐘。

## 酪梨羅勒蕃茄冷湯

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

4人份

8 杯小蕃茄  
2 大匙義大利香醋  
1 顆酪梨，切片  
8 片羅勒葉  
1 杯紅甜椒，切塊  
1 杯綠甜椒，切塊  
2 杯櫛瓜，切塊

將小蕃茄、義大利香醋以及鹽倒入果汁機。打成均勻平滑的湯泥後，以網狀濾網將湯汁濾出。加入甜椒與櫛瓜後，冷藏2個小時。將湯汁均勻分成4份，並均分酪梨。將羅勒葉撕碎，撒在湯上。以鹽與胡椒調味。

## 羅勒蕃茄冷湯

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

4人份

8 杯小蕃茄  
 $\frac{1}{3}$  杯切碎巴西里葉  
2 大匙醋  
 $\frac{1}{4}$  小匙鹽

將所有材料倒入果汁機打成泥狀。倒入碗中，冷藏2個小時。

## 蒔蘿小黃瓜沙拉

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

1人份

1 小黃瓜，切片  
2 大匙乾燥蒔蘿  
 $\frac{1}{3}$  杯原味希臘優格  
鹽少許  
 $\frac{1}{4}$  小匙胡椒

將切片的小黃瓜加入其他材料，均勻攪拌。室溫下食用。

## 咖哩豆腐炒豌豆及烤紅甜椒

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

4人份

1 大匙芥花油  
 $\frac{1}{2}$  顆黃洋蔥，切丁  
1 大匙咖哩粉  
1 杯冷凍豌豆  
 $\frac{1}{2}$  杯烤紅甜椒  
 $\frac{1}{2}$  杯水  
14 盎司豆腐\*，壓出水分並捏成碎狀  
 $\frac{1}{4}$  小匙鹽  
 $\frac{1}{4}$  大匙香菜  
 $\frac{1}{4}$  小匙胡椒

在厚底的平底鍋中倒入橄欖油，以中大火加熱。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。拌入豌豆、烤甜椒以及香菜。烹煮2分鐘。

\*秘訣：冰凍過的豆腐解凍後較容易捏碎。

