

)(TLS

長期持續維持飲食計畫
食譜

目錄

蛋類與早餐食譜

4 藍莓杏仁鬆餅

綠花椰菜起司歐姆蛋

法式肉桂吐司

卡達起司煎餅

簡易菠菜洋蔥烤蛋—6天的早餐！

雞蛋沙拉

無穀類蛋白質鬆餅

菠菜蘑菇烤蛋

5 蛋白質蛋糕-1

蛋白質蛋糕-2

蕃茄蘑菇歐姆蛋

雞肉培根蔬菜歐姆蛋

開胃菜食譜

6 蘆筍佐核桃

蕃茄酪梨醬

黑豆芒果沙拉

節慶烤火雞填充料

酸辣湯

蘑菇抹醬

7 酪梨辣優格沾醬

炸豆腐

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

櫛瓜配藍起司

雞肉與豬肉食譜

8 扁豆煨香雞

羅勒香烤雞肉

百里香胡椒燉雞

紐約辣雞肉捲

辣雞肉蔬菜雜燴

雞肉薄荷玉米湯

9 美式雞湯麵

四季豆捲

培根豌豆湯

香草扁豆沙拉搭培根

檸檬羅勒雞

五香豬里脊肉

10 培根夏南瓜混搭

泰式炒雞肉

牛肉食譜

11 牛肉和蔬菜烤肉串

牛肉生菜捲

燉牛肉

蕃茄酪梨牛肉捲

牛排黑豆酪梨沙拉

希臘肉丸

希臘牛排捲香蔬

12 燒烤莎莎醬風味沙朗牛排

辣牛肉雜燴

海鮮食譜

- |3 鮪魚豆沙拉
加勒比海風味蝦
椰奶腰果蝦
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

|4 檸檬蝦起司沙拉
義大利麵佐白蛤蠣醬
干貝義大利麵
香醋蝦沙拉
照燒鮭魚

甜點、醃醬與淋醬

- |7 義大利香醋
藍莓奶昔
藍莓起司蛋糕
柑橘油醋醬
椰子馬卡龍
藜麥布丁
水果堅果沙拉

|8 辣醬（素食）
蕃茄醬

素食與蔬菜食譜

- |5 杏仁花椰菜
毛豆烏龍麵
香炒櫛瓜
香醋鮮蔬
水炒蘆筍
高湯煨青江菜

|6 田園蔬菜湯
酪梨羅勒蕃茄冷湯
羅勒蕃茄冷湯
辣鄉村蔬菜雜燴
蒔蘿小黃瓜沙拉
咖哩豆腐炒豌豆及烤紅甜椒

藍莓杏仁鬆餅

SS, CC

2人份

½ 杯燕麥粉
¼ 杯杏仁
½ 杯全麥麵粉
1 杯 2% 低脂牛奶
1 小匙泡打粉
½ 杯藍莓
3 顆蛋

將乾料過篩到碗中。加入蛋白混合。加入一半牛奶均勻混合後，再加入另一半牛奶。加入藍莓，接著在鍋中以湯匙倒入一杓混合的材料，形成圓鬆餅狀。每一邊煎30秒或顏色變深。

綠花椰菜起司歐姆蛋

RR, SS, CC

4人份

1 杯綠花椰菜
4 大匙紅蔥頭
1 大匙水
1 杯100%液體蛋白
4 盎司低脂瑞士起司

將綠花椰菜、紅蔥頭與水混合放入可微波的碗中，上面覆蓋一層保鮮膜。以大火微波3½分鐘直到綠花椰菜變軟，亦可使用蒸煮方式。在中型深鍋中噴上食用噴霧油後，倒入蛋白，以旋轉的方式讓蛋白布滿鍋底。把起司倒在一半的歐姆蛋上，加上綠花椰菜混料。將歐姆蛋另一半折上，以小火續煎1-2分鐘。

法式肉桂吐司

SS, CC

1人份

2 顆蛋
1 大匙香草精
2 片高纖全麥麵包
1 大匙奶油
1 大匙肉桂粉

加熱大型不沾平底鬆餅鍋/燒烤加熱板後刷塗上奶油。將蛋打在淺碟內，加入香草精與肉桂粉充分混合。將麵包浸在蛋液中，翻轉一次上色。將麵包放到平底鍋上煎2分鐘，直到變成金黃色且表皮酥脆。

卡達起司煎餅

SS, CC

4人份

½ 小匙香草精
1 杯低脂卡達起司
3 顆蛋
2 大匙橄欖油
½ 杯全麥麵粉

將所有材料混合，製成可以製作鬆餅或威化餅的麵糊。以中火將煎鍋加熱，噴灑食用噴霧油。將½的麵糊放到鍋中，直到表面產生氣泡。用鏟翻面，將另一面煎至顏色呈微焦色。

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。

雞蛋沙拉

RR, SS, CC

1人份

1 小匙黃芥末
黑胡椒少許
½ 杯卡達起司
2 顆大水煮蛋，切塊
½ 杯芹菜，切塊

將所有材料混合，即可食用。

無穀類蛋白質鬆餅

FS, RR, SS, CC, P1, P2

1人份

2 杓蛋白粉 - 香草口味
3 盎司無糖蘋果醬
2 顆雞蛋
肉桂粉與肉荳蔻少許
椰子油

將所有材料混合在一起。在鍋子上加入椰子油，當融化時，以湯匙倒入一杓混合的材料，形成圓鬆餅狀。以中高火煎至顏色變深後翻面。

菠菜蘑菇烤蛋

FS, RR, SS, CC, P1, P2

6人份

1 勺脫液體蛋白
1 杯蘑菇
3 杯菠菜
鹽與胡椒少許

將所有材料放入已先噴上防沾食物油的玻璃烤皿中，以177度烘烤45分鐘。此為6人份份量，可放入冰箱，要吃的時候微波加熱即可。

蛋白質蛋糕 -1

SS , CC

1人份

食用噴霧油

1/4 根香蕉
1 杯新鮮嫩菠菜葉
1 大匙花生醬
1/2 杯草莓
1 大匙肉桂粉
1 大匙香草精
1/2 盎司燕麥片
5 顆蛋白

用中火熱鍋。噴灑食用噴霧油。將所有材料放入果汁機打30秒（水果除外）成麵糊。將麵糊放到鍋中。將水果片放到麵糊上。蓋上蓋子，悶煎2-3分鐘直到麵糊出現氣泡，翻面，續煎到完全熟透。將花生醬塗抹在鬆餅上。

蛋白質蛋糕 -2

RR , SS , CC

1人份

食用噴霧油

1 根壓成糊狀的香蕉
1 大匙花生醬
1 大匙肉桂粉
1 小匙肉荳蔻
1/2 小匙磨過的丁香
1 大匙香草精
3 顆蛋

以中火熱鍋。噴灑食用噴霧油。將所有材料放入果汁機打30秒成麵糊。將麵糊放到鍋中。蓋上蓋子，悶煎2-3分鐘直到麵糊出現氣泡，翻面，續煎到完全熟透。將花生醬塗抹在鬆餅上。

蕃茄蘑菇歐姆蛋

RR , SS , CC

1人份

2 顆蛋

1/4 杯起司
1 顆牛蕃茄
1 個大蘑菇，切丁

將蛋打到碗中，加入起司攪拌。將混合材料倒入已經噴灑少許食用噴霧油的炒鍋中。將蕃茄與蘑菇均勻地撒在上方。以中小火煎10-15分鐘，讓歐姆蛋成型。

雞肉培根蔬菜歐姆蛋

RR , SS , CC

1人份

2 片雞肉培根

2 顆蛋
2 大匙綠甜椒
2 大匙洋蔥
2 小匙橄欖油
3 顆蘑菇，切片

將蛋打到碗中。加油烹煮蔬菜約5分鐘。將火轉小，加入蛋煎至中間成型。將蛋皮鏟離鍋底，摺疊成歐姆蛋的形狀。盛盤後放上培根一同食用。



蘆筍佐核桃

RR, SS, CC

4人份

- 1 把蘆筍
- 2 大匙特級初榨橄欖油
- 鹽少許
- ½ 杯核桃，粗切
- ¼ 杯Gorgonzola起司

烤箱預熱至400度。將蘆筍一根根排好在淺烤盤上。在蘆筍上灑上橄欖油後滾動蘆筍，讓蘆筍完全沾上橄欖油。撒上鹽及核桃。依蘆筍粗細，用烤箱烤7-14分鐘。將蘆筍烤至脆口的熟度。把蘆筍從烤箱中取出。在蘆筍撒上Gorgonzola起司。室溫享用，風味最佳。

蕃茄酪梨醬

FS, RR, SS, CC, P2

2-4人份

- 1 顆檸檬
- 1 杯酪梨，切丁
- 1 杯切好的洋蔥
- 1 顆墨西哥辣椒，切丁
- 1 瓣大蒜，切碎
- ½ 杯小蕃茄
- ¼ 杯香菜葉，切碎
- 鹽少許

將檸檬汁擠到中碗裡。取出酪梨核並去皮切丁。將酪梨放到檸檬汁中搗碎，但保留部分塊狀酪梨增加口感。加入蕃茄、洋蔥、大蒜、香菜葉以及墨西哥辣椒，均勻混合。蓋上保鮮膜，讓保鮮膜貼近酪梨醬。食用前可冷藏數小時；也可立即食用。

黑豆芒果沙拉

SS, CC

8人份

- 1 大顆黃甜椒，切塊
- ¼ 杯洋蔥，切碎
- 1 顆芒果，切塊
- 1 顆檸檬，擠汁
- 2 小匙巴西里葉
- 1 杯黑豆
- 1 杯罐頭綠辣椒蕃茄
- ¼ 小匙鹽

將豆子洗淨瀝乾。將罐頭蕃茄瀝乾後倒進碗中。將所有材料與鹽、檸檬汁倒入碗中混和。放到冰箱中。冷藏後食用。

節慶烤火雞填充料

SS, CC

12人份

- ½ 小匙黑胡椒
- 2 杯巴西里葉
- 1 顆大綠甜椒
- 7 杯芹菜，切塊
- 2 杯洋蔥，切塊
- 12 片全麥麵包
- 1 顆蛋
- 1 大匙橄欖油
- 4 小匙雞湯
- 1 雞湯塊

將麵包放在流理台上乾化或放入烤箱烤乾，將麵包切或撕丁。以油將洋蔥與芹菜加胡椒炒軟 加入巴西里葉煮1分鐘，讓葉子變軟加入調味料以及雞湯塊。將蔬菜與麵包混合。加一杯高湯（或水），攪拌後嚐味道。調整調味料。如果要將料填入雞中，讓料煮乾一些，因為烹煮時會吸收很多水分。打入一顆雞蛋混勻。烤箱350度烘烤30分鐘或直到食材變為金黃色。

酸辣湯

FS, RR, SS, CC, P2

4人份

- 5 杯低鈉雞湯
- ½ 杯蘑菇
- 1 根蔥
- 2 塊雞胸肉
- 1 大匙醬油
- ½-1 大匙辣醬
- 1 顆蛋白
- ½ 小匙黑胡椒
- ½ 杯筍片
- ¾ 小匙米醋
- 1 小匙薑末

將高湯、蘑菇、薑一起倒入深鍋中煮開。放入雞胸，不蓋鍋蓋煮10分鐘。放入筍片，續煮5分鐘。加醋、醬油、辣醬與胡椒後煮滾。將蛋白倒入湯中，立即攪拌（會有白色花邊形成）。加入洋蔥。再次煮滾。蓋上鍋蓋後以微火保溫直到上桌。

蘑菇抹醬

RR, SS, CC

8人份

- 1 盎司無脂奶油起司
- ½ 大匙紅蔥頭
- ½ 大匙黑胡椒
- 2 杯巴西里葉
- 2 盎司乾雪利酒
- 2 大匙橄欖油
- 櫛瓜，切成1寸長
- 3½ 杯白蘑菇，切碎

在煎鍋中熱油放入紅蔥頭，煮到變軟。放入蘑菇，烹煮到水分蒸發。把一半蘑菇加上奶油起司及雪利酒一起倒入食物處理機中。將其均勻打散後，跟另外一半蘑菇、巴西里葉、鹽、胡椒混合在一起。塗抹在生的櫛瓜片食用。

酪梨辣優格沾醬

RR, SS, CC

8人份

- ¾ 杯原味希臘優格
- ½ 大匙鹽
- 1 大匙孜然
- 2 大匙切碎的紅洋蔥
- 1 盎司萊姆汁
- 1 杯切碎的墨西哥辣椒
- 3 顆酪梨，去皮去核後切丁
- 1 瓣大蒜，切碎
- 3 大匙香菜

將所有材料混合，放入碗中即可食用。

炸豆腐

RR, SS, CC

4人份

- 1塊豆腐
- 1大匙特級初榨橄欖油

將豆腐切成½吋小塊。可使用乳酪切片器來切豆腐。油炸至酥脆。

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¼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。

櫛瓜配藍起司

RR, SS, CC

4人份

- 2 大匙橄欖油
- 2 條櫛瓜剖半
- 1 瓣大蒜
- 1 顆蕃茄，切丁
- ¼ 杯藍起司碎片

以中大火在煎鍋熱油。將櫛瓜與大蒜放入煎鍋後蓋上鍋蓋。將櫛瓜煮至變軟，約5分鐘。倒入蕃茄攪拌直到熟透。從爐火移開，灑下起司。蓋上鍋蓋，讓起司軟化後即可食用。



扁豆煨香雞

SS, CC

6人份

2 杯韭菜，切碎
2 杯地瓜，切塊
 $1\frac{3}{4}$ 杯蕃茄，去皮切塊
 $\frac{1}{2}$ 杯濃縮蕃茄泥
 $\frac{1}{2}$ 瓶烹飪用白酒
1 小匙肉桂粉
3 杯低鈉雞肉高湯
 $1\frac{1}{2}$ 杯扁豆
1 大匙普羅旺斯香料
3 塊無骨去皮雞胸肉，每塊切四份

烤箱預熱至400度。大平底鍋噴上一層防沾黏的噴霧油。倒入韭菜、地瓜以及普羅旺斯香料拌炒。加入蕃茄、酒、濃縮蕃茄泥、肉桂粉、扁豆與高湯。小火煨煮片刻。 13×9 大小的深烤皿先噴上一層食用噴霧油，放入雞肉後倒入上述材料，並完全蓋住雞肉。加蓋烤一個小時或至雞肉烤熟，扁豆變軟。

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
 $1\frac{1}{2}$ 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
 $\frac{1}{4}$ 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。

百里香胡椒燉雞

SS, CC

1人份

$\frac{1}{8}$ 小匙黑胡椒
 $1\frac{1}{2}$ 大匙鹽
1 杯嫩菠菜葉
 $\frac{1}{4}$ 杯不甜的白葡萄酒
 $\frac{1}{2}$ 小匙乾燥百里香
 $\frac{1}{4}$ 杯白腎豆，洗淨瀝乾
 $\frac{1}{2}$ 杯蔬菜高湯
3 瓣大蒜，切碎
1 杯白洋蔥
4 盎司雞胸肉

以百里香與胡椒調味雞胸肉。使用中大火，在12吋不沾鍋中融化一大匙奶油，將雞肉煎出金黃色，約6分鐘。將雞肉取出放置一邊。用平底鍋中剩餘的奶油稍微拌炒洋蔥6分鐘或洋蔥變軟。加入大蒜，續煮30秒。倒入高湯以及酒，以大火煮滾。關至小火，將雞肉放回平底鍋。蓋上鍋蓋煨煮5分鐘。拌入豆子與菠菜。打開鍋蓋繼續煨煮，稍微攪拌5分鐘或煮到雞肉完全熟透。

紐約辣雞肉捲

RR, SS, CC

1人份

1 塊雞胸肉
鹽與胡椒少許
 $\frac{1}{4}$ 杯紐約辣雞肉醬/調味料
2 大匙希臘優格（可省略）
蘿蔓生菜或波士頓生菜葉

烤箱調至350度，烤雞胸肉至全熟，約20分鐘。冷卻後，將雞肉撕成條狀，拌入紐約辣雞肉醬/調味料與優酪乳調成的醬汁。以蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉捲起食用。

辣雞肉蔬菜雜燴

SS, CC

8人份

$\frac{1}{2}$ 杯紅甜椒切塊
3 大匙辣椒粉
1 盎司無鹽濃縮蕃茄泥
 $1\frac{1}{2}$ 杯綠甜椒，切塊
 $\frac{1}{2}$ 杯芹菜，切塊
 $\frac{1}{2}$ 杯花椰菜，切塊
 $3\frac{3}{4}$ 杯蕃茄料理醬
 $\frac{1}{3}$ 杯紅蘿蔔，切塊
4 杯紅腎豆

在大湯鍋底部噴上食用噴霧油。加入甜椒、洋蔥、芹菜、紅蘿蔔、花椰菜以及雞肉塊以中火同煮。一直煮到雞肉外觀看似熟透（內部可能仍為粉紅色的狀態）。加入蕃茄料理醬、濃縮蕃茄泥、紅腎豆以及辣椒粉。充分拌勻後蓋上鍋蓋，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。

雞肉薄荷玉米湯

SS, CC

2人份

$1\frac{1}{2}$ 塊雞胸肉
 $\frac{2}{3}$ 杯荷蘭豆
鹽少許
1 大匙新鮮薄荷（可多準備薄荷供擺盤用）
2 杯低鈉雞湯
 $\frac{1}{8}$ 大匙胡椒
2 大匙檸檬皮
2 杯甜玉米

將玉米放入大深鍋中，倒入滾水，烹煮10分鐘。拿出玉米，將玉米粒削下來。放至一旁。在深鍋中倒入雞肉高湯與薄荷一起煮沸。放入雞肉，轉至小火，烹煮10-12分鐘，直到雞肉煮熟。在雞肉幾乎煮熟前，將玉米粒與荷蘭豆倒入熱高湯中。取出雞肉以斜角方式切片。在餐碗中倒入雞湯與蔬菜，以檸檬皮以及薄荷裝飾。

美式雞湯麵

SS, CC

6人份

- 4 盎司新鮮巴西里葉
- 2 片大蒜，切碎
- 1 杯洋蔥，切塊
- ½ 杯檸檬汁
- 3 根芹菜，切塊
- 2 杯紅蘿蔔，切片
- 2 盎司高纖義大利麵
- ½ 小匙胡椒
- 4 小匙新鮮百里香
- 2 盎司冷水
- 4½ 杯雞高湯
- 3 塊雞胸肉

將雞肉、水、紅蘿蔔、芹菜、洋蔥、大蒜以及百里香放入大湯鍋中，煮至湯滾。將火轉小，繼續煮20-25分鐘。拿出雞肉。將雞肉撕條。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。加入檸檬汁與巴西里葉，即可食用。

四季豆捲

RR, SS, CC

4人份

- 1 磅四季豆
- 8 片火雞肉培根
- 1 大匙洋蔥，切碎
- 3 大匙奶油
- 1 大匙白酒醋
- 1 大匙砂糖
- ¼ 大匙鹽

將四季豆煮至脆口的熟度。用一片培根捲大約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分鐘或培根熟透。在煎鍋中以奶油拌炒洋蔥至變軟。倒入醋，糖以及鹽，完全加熱。將四季豆捲放到盤中，倒上醬汁，即可食用。

培根豌豆湯

RR, SS, CC

4人份

- ¼ 大匙胡椒
- 2 大匙巴西里葉
- 2 片大蒜
- 2 大匙薄荷
- 2 大匙橄欖油
- 4 杯低鈉雞高湯
- 2 片培根（可用火雞肉培根）
- 1 顆洋蔥，切塊
- 3¼ 杯煮過的冷凍豌豆

以中大火在煎鍋熱油，放入大蒜與洋蔥，爆香5分鐘。加入雞肉高湯、豆子、薄荷與巴西里葉。煮至沸騰，轉小火煨煮8分鐘。自爐火移開，待冷卻後以食物處理機打成泥。以烤箱燒烤模式將培根烹調至酥脆。以培根做裝飾，即可食用。

香草扁豆沙拉搭培根

SS, CC

1人份

- 2 盎司加拿大培根
- ¼ 大匙義大利香醋
- ¼ 小蕃茄
- 1½ 杯扁豆
- 1 大匙羅勒
- ½ 片大蒜
- 1 根蔥，切碎
- 含芝麻葉的綠葉沙拉

將扁豆洗淨瀝乾。在不沾鍋中噴油，放入大蒜與蔥拌炒2分鐘。拌入扁豆、醋、羅勒與蕃茄，並放置一旁備用。將培根烤到酥脆，放在沙拉上，即可食用。

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 片大蒜
- 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。

五香豬里脊肉

RR, SS, CC

6人份

- 1 杯雞肉高湯
- 1 顆蕃茄，切丁
- 2 塊豬里脊肉（重量1磅，含切除不食用的部位）
- 6 片大蒜
- 1 小匙薑
- 1 大匙胡椒粒
- 1 大匙芥末
- 3 大匙油醋醬
- 2 杯白洋蔥，切塊
- ½ 盎司肉桂粉
- ½ 大匙乾小荳蔻和乾香菜

將紅椒、孜然、芥末、荳蔻、香菜與黑胡椒粒倒入煎鍋中加熱3分鐘。將香料倒入食物處理機中，加入洋蔥、薑、大蒜與油醋醬一起攪拌成醃料。將豬肉與醃料充分混和，並確定醃料覆蓋住豬肉。冷藏30分鐘。在炒鍋噴上食用噴霧油，開中火。放入豬肉煎至金黃（可分次煎，以免過度烹調）拿起豬肉後，在鍋中倒入高湯，並鏟鬆鍋底的殘渣。將豬肉放回鍋中，加入鹽與蕃茄後攪拌。將高湯煮沸，直到豬肉變軟。

培根夏南瓜混搭

RR, SS, CC

4人份

1 顆夏南瓜，剖半切片
1 顆櫛瓜，剖半切片
4 條培根
 $\frac{3}{4}$ 杯洋蔥，切塊
2 大匙紅糖
 $\frac{1}{2}$ 大匙鹽
 $\frac{1}{2}$ 小匙羅勒
 $\frac{1}{2}$ 小匙奧勒岡葉
 $\frac{1}{2}$ 小匙辣椒粉
 $\frac{1}{2}$ 小匙大蒜粉
1 杯蕃茄，切塊

在深鍋中倒入約1吋的水量。加入蔬菜。煮沸後，繼續煮4-5分鐘。瀝乾後放至一旁。在煎鍋中，用中火煎煮培根肉，直到酥脆。放到紙巾上。留下一大匙的煎培根油。用這些油拌炒洋蔥，直到變軟。倒入蔬菜，糖以及調味料。倒入蕃茄攪拌。以中火煮沸。轉小火，打開鍋蓋繼續煮10分鐘。撒上切碎的培根。

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
 $\frac{1}{2}$ 小匙大蒜粉
 $\frac{1}{2}$ 小匙薑
1 杯紅蘿蔔，切片
 $\frac{1}{2}$ 大匙磨好的荳蔻粉
 $\frac{1}{2}$ 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。



牛肉和蔬菜烤肉串

RR, SS, CC

4人份

- 1 小匙乾羅勒
- 1 小匙大蒜粉
- 1 小匙乾百里香
- 1 磅沙朗牛肉
- 1 大匙特級初榨橄欖油
- ¼ 顆中型紅洋蔥
- ½ 磅蘑菇，去梗
- 1 顆綠甜椒，切成2寸大小的塊狀
- 1 紅甜椒，切成2寸大小的塊狀

以羅勒，大蒜粉與百里香醃牛肉約30分鐘。烤爐加熱，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。

牛肉生菜捲

SS, CC

1人份

- 4 盎司牛里脊肉，燒烤後切成條狀
- 1 杯糙米，蒸熟
- 1 大匙橄欖油
- 2 杯小蕃茄
- 2 大匙日式芥末醬
- 4 片蘿蔓生菜

依喜愛的方式燒烤牛肉。將牛肉，新鮮蕃茄，與蒸過的糙米放入碗中，加入日式芥末醬與橄欖油，充分攪拌混合。均分到每一片生菜上。將生菜捲起並用牙籤固定。

燉牛肉

RR, SS, CC

8人份

- 25 盎司適合燉煮的牛肉部位，剔除肥肉
- 1½ 杯牛肉高湯
- ¾ 大匙黑胡椒
- 1 大匙月桂葉，切碎
- 1 大匙百里香
- 1 大匙迷迭香
- ¾ 杯烹調用紅酒
- 1 大匙濃縮蕃茄泥
- 2 大匙特級初榨橄欖油
- ½ 大匙巴西里葉
- 3 瓣大蒜，切碎
- ½ 中型洋蔥，切塊
- 2 顆珍珠洋蔥，切塊

以大湯鍋熱油，將牛肉煮到顏色變深。取出牛肉，保留湯汁。加入洋蔥與大蒜到牛肉湯汁裡，拌炒洋蔥到顏色變深。加入蕃茄泥，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，蕃茄，迷迭香，月桂葉以及任何喜愛的低GI蔬菜（紅蘿蔔、甜椒類、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。

蕃茄酪梨牛肉捲

RR, SS, CC

1人份

- ¼ 顆酪梨，切片
- 2 片蕃茄
- 1 片低碳水化合物高纖墨西哥捲餅皮
- 4-6 盎司沙朗牛肉，切條

以烤爐或不沾鍋煎烤牛肉。將牛肉放在餅皮上，加入蕃茄及酪梨片。亦可另外加上新鮮的莎莎醬。

牛排黑豆酪梨沙拉

RR, SS, CC

8人份

- 1 大匙特級初榨橄欖油
- ¼ 顆酪梨，切丁
- 鹽與胡椒少許
- 4 盎司沙朗牛肉
- ¼ 杯黑豆，洗淨瀝乾
- ¼ 杯黃玉米
- 2 杯綜合綠葉沙拉
- ¼ 小匙乾紅辣椒碎片

煎鍋加油爆香紅辣椒1分鐘。放入牛排，以中火煎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。

希臘肉丸

RR, SS, CC

6人份

- 1 盎司Penzey's希臘調味料
- ½ 小匙胡椒
- ½ 小匙鹽
- 4 小匙紅酒醋
- 1 小匙奧勒岡葉
- 1 大匙橄欖油
- 1 顆蛋
- ½ 杯Feta起司，弄碎
- 2 瓣大蒜
- 1 磅95%瘦牛絞肉

烤箱預熱至400度。將所有材料放在碗中，用手混合。在9x13烤盤塗上少許油。將肉捏成1盎司重的肉丸，放在烤盤上。烘烤20分鐘。直到湯汁溢出。將肉丸翻面，繼續烘烤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。

希臘牛排捲香蔬

RR, SS, CC

8人份

- 1 小匙奧勒岡葉
- 12 杯水
- 2½ 杯牛肉高湯
- ½ 杯切好的紅洋蔥
- ½ 杯醃漬希臘金椒
- ¼ 大匙鹽
- 1½ 磅牛腹肉牛排
- ¼ 小匙大蒜粉
- 10 杯冷凍菠菜

將菠菜、洋蔥、辣椒、大蒜粉與鹽一起放到碗中，放置一旁備用。沿牛排中間將牛排橫切，但不切斷。將牛排放在兩層保鮮膜中間。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1英吋的邊緣。從較短的一邊將牛排捲起。以粗線綑綁固定，間隔約2英吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食用噴霧油，以中大火熱鍋。放入牛排，讓每一邊都煎至變色。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，切成8片。盛盤後淋上鍋中剩餘湯汁。

燒烤莎莎醬風味沙朗牛排

RR, SS, CC

4人份

1 杯新鮮莎莎醬

2 盎司萊姆汁

¼ 杯水

2 大匙蔬菜油

1 小匙孜然

1½ 磅去掉脂肪的沙朗牛肉

將莎莎醬、萊姆汁、水、油與孜然混合，放入烤盤。放入牛排，兩面沾料。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。

辣牛肉雜燴

SS, CC

9人份

1½ 磅處理過的牛肩肉

1 小匙奧勒岡葉

2 顆大洋蔥

10 盎司罐裝綠辣椒蕃茄

2 杯綠甜椒，切塊

2 盎司低鈉蕃茄汁

1 大匙磨好的乾墨西哥紅辣椒

1 小匙孜然

1½ 杯腎豆

將牛肉切成1/2吋大小的塊狀。將所有材料放入慢燉鍋。蓋上鍋蓋以低溫烹煮9-10個小時，或高溫4.5-5個小時。



鮪魚豆沙拉

SS, CC

2人份

- ½ 杯罐頭鷹嘴豆，用水沖過
- ¼ 杯罐頭腎豆，用水沖過
- ½ 杯小蕃茄
- 8 根小紅蘿蔔
- ½ 杯水煮鮪魚
- 1 大匙特級初榨橄欖油
- 胡椒少許
- ¼ 顆紅洋蔥，切碎
- ¾ 杯四季豆

用水沖洗並瀝乾豆子後，取正確的份量。在加入少許鹽的滾水中，烹煮四季豆約3分鐘，接著以水龍頭冷水沖洗。混合所有的材料（鮪魚、紅蘿蔔、蕃茄除外），並放入碗中。放上鮪魚、小紅蘿蔔、蕃茄。

加勒比海風味蝦

Detox, FS, RR, SS, CC, PI, P2

4人份

- 1 磅蝦
- ½ 杯現榨葡萄柚汁
- 1 盎司檸檬皮
- ¼ 盎司萊姆汁
- 1 瓣大蒜
- ¼ 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。

椰奶腰果蝦

RR, SS, CC

1人份

- 6 尾中型蝦
- ½ 杯淡椰奶
- 1 盎司橄欖油
- 1 大匙腰果，切碎
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 杯自己喜愛的蔬菜
- ¼ 小匙低鈉醬油

將大蒜放入橄欖油中以中火炒一分鐘。倒入蔬菜，烹煮5分鐘。倒進蝦子與椰奶。拌炒5分鐘。撒上腰果與些許醬油。

中式高麗菜蒸鱸魚

Detox, FS, RR, SS, CC, PI, P2

2人份

- 2 片鱸魚排
- 1 條辣椒，切碎
- 1 小匙新鮮薑末
- ½ 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。

阿拉斯加鱈魚佐時蔬

Detox, FS, RR, SS, CC, PI, 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 條瓠瓜，切成條狀
- 1 條夏南瓜，切成條狀
- 1 顆洋蔥，切片
- ½ 小匙乾芥末
- 1 小匙時蔬

烤箱預熱至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。上面放上瓠瓜，西葫蘆與洋蔥，再將時蔬與乾芥末撒在上面。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, PI, P1, P2

4人份

- 1 顆白色洋蔥，切塊
- ¾ 杯芹菜，切塊
- ½ 杯小紅蘿蔔
- ½ 杯荷蘭豆
- ½ 杯花菜
- ½ 杯蘑菇
- ½ 杯荸薺
- 2½ 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、荸薺以及蝦，拌炒3-5分鐘。倒入醬油與調味料，繼續烹煮蔬菜至完全加熱。

燒烤鮭魚佐時蔬

Detox, FS, RR, SS, CC, PI, 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。

義大利麵佐白蛤蠣醬

SS , CC

4人份

- 10 盎司新鮮或罐頭蛤蠣
- ½ 盎司巴西里葉
- ½ 小匙乾紅辣椒碎片
- 4 瓣大蒜，切碎
- 1 小匙羅勒葉
- 2 大匙橄欖油
- 1 大匙檸檬汁
- 4 大匙低脂帕瑪起司
- 2 杯全麥細扁麵
- 8 盎司蛤蠣湯汁

依指示烹煮義大利麵。以深鍋熱油。加入大蒜與羅勒，攪拌1分鐘。倒入蛤蠣湯汁與乾紅辣椒碎片後煮滾。將火關小。加入蛤蠣與檸檬汁，煨煮5分鐘。將麵條與羅勒放進醬汁中倒入餐盤中，撒上起司即可食用。

干貝義大利麵

SS , CC

1人份

- ½ 杯小黃瓜
- 1 杯蘿蔓生菜葉
- 2 盎司全麥螺旋麵
- 1 大匙橄欖油
- 4-6 盎司干貝
- ½ 顆紅甜椒，切片
- ¼ 顆檸檬，壓出汁
- ½ 杯蕃茄，切片

依指示烹煮義大利麵。用平底鍋以油跟檸檬汁煎干貝。用蘿蔓生菜葉、小黃瓜、紅椒、蕃茄片為底，放上千貝與義大利麵。

香醋蝦沙拉

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

1人份

- ½ 小匙醬油
- 2 小匙義大利香醋
- 1 大匙橄欖油
- ½ 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。

照燒鮭魚

FS , RR , SS , CC , P1 , P2

1人份

- ¼ 小匙檸檬汁
- ¼ 大匙日式照燒醬
- ¼ 小匙醬油
- ¼ 瓣大蒜
- 6 盎司鮭魚排

將所有醬料混和後，以醬料醃鮭魚約45分鐘。使用鋁箔紙做成碗狀後，將鮭魚及醬料放入碗中。用350度烘烤20-25分鐘。



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。

毛豆烏龍麵

SS, CC

3人份

1大匙白芝麻
1杯西洋菜，切段
1杯紅蘿蔔，切段
1小匙米醋
 $\frac{1}{2}$ 杯毛豆
1大匙低鈉醬油
 $\frac{1}{2}$ 杯蔥花
1杯四季豆
2大匙芝麻油
6盎司烏龍麵

在碗中混合醬油、米醋、芝麻油以及2大匙水作為醬汁。煮沸一大鍋水後，加入烏龍麵。比包裝上建議烹調時間減少5分鐘煮烏龍麵。如果麵條的建議時間是5分鐘，放入烏龍麵的同時，也將毛豆放入。加入毛豆與四季豆同煮至麵條變軟。將水瀝乾後，倒入鍋中。將西洋菜、蔥花、紅蘿蔔、芝麻以及醬汁混合拌勻。

香炒櫛瓜

RR, SS, CC

2人份

1大條櫛瓜，縱向對切後切片，每片約1英吋厚
2大匙芝麻
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ 小匙蒜粉
黑胡椒少許
1小匙低鈉醬油
1小匙橄欖油

使用不沾鍋，以中火加熱橄欖油。加入櫛瓜片拌炒，直到略顯焦色。撒上醬油與芝麻。以蒜粉與黑胡椒調味，繼續烹煮櫛瓜至上色和變軟。

香醋鮮蔬

RR, SS, CC

2人份

1大匙橄欖油
1大匙特級初榨橄欖油
半把新鮮蘆筍
1顆紅洋蔥，切片
1顆紅甜椒，切片
鹽少許
1大匙義大利香醋
 $\frac{1}{4}$ 杯帕瑪起司
1大匙白芝麻
1大匙松子

在大炒菜鍋中加入油，以中火加熱，倒入蘆筍與紅洋蔥拌炒，加鹽調味，烹煮至紅洋蔥變軟，約5分鐘。加入紅甜椒，繼續烹煮到紅洋蔥開始變成微焦糖色，約需另5分鐘。將鍋移開爐火，倒入香醋、起司、芝麻以及松子混勻。

水炒蘆筍

RR, SS, CC

2人份

$\frac{1}{4}$ 杯水
 $\frac{1}{2}$ 磅蘆筍
 $\frac{1}{2}$ 杯洋蔥
3大匙橄欖油
鹽與黑胡椒少許
2瓣大蒜

將水倒入鍋中。在鍋中放入蘆筍與洋蔥。以中火將水煮滾。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，在不沾鍋中倒入橄欖油。繼續烹煮到蘆筍與洋蔥微焦。拌入大蒜片，繼續煮30秒。以鹽與胡椒調味。

高湯煨青江菜

RR, SS, CC

4人份

鹽與胡椒少許
2大匙橄欖油
3杯低鈉蔬菜高湯
8杯青江菜（或其他葉菜）
4瓣大蒜，切碎

以中火加熱深鍋中的橄欖油，倒入大蒜碎片炒至略顯焦色，約5分鐘。倒入高湯後放入青江菜，煮至高湯滾開。轉至小火，煮到青江菜變軟，約6分鐘。以鹽與胡椒調味。

田園蔬菜湯

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

3人份

- ½ 小匙胡椒
- ¼ 杯洋蔥
- 1 杯紅蘿蔔
- 3 大匙大蒜
- 1 杯罐頭大白豆，洗淨瀝乾
- 1½ 杯瀝乾蕃茄
- ¼ 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
- ½ 杯切碎巴西里葉
- 2 大匙醋
- ¼ 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。

辣鄉村蔬菜雜燴

RR, SS, CC

8人份

- 2 小匙普羅旺斯香料
- 1 大匙鹽
- 4 杯亞麻籽粉
- 4 杯蕃茄，切塊
- ½ 大匙黑胡椒
- 2 顆中型洋蔥，切塊
- 1 條茄子，去皮切塊
- 2 顆中型瓠瓜，切塊
- 8 條墨西哥辣椒，切碎

將所有材料倒入慢燉鍋中，以小火燉煮4-6小時。如以一般鍋子烹煮，以中大火滾開，之後以小火烹煮1.5-2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
- ½ 杯原味希臘優格
- 鹽少許
- ¼ 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
- ½ 顆黃洋蔥，切丁
- 1 大匙咖哩粉
- 1 杯冷凍豌豆
- ½ 杯烤紅甜椒
- ½ 杯水
- 14 盎司豆腐*，壓出水分並捏成碎狀
- ¼ 小匙鹽
- ¼ 大匙香菜
- ¼ 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。



義大利香醋

P2

10人份

- ¾ 杯特級初榨橄欖油
- ¾ 杯義大利香醋
- 1 瓣大蒜，切碎
- ½ 小匙乾奧勒岡葉
- 2 小匙第戎芥末醬

在有蓋子的寬口玻璃瓶中充分混合所有材料。以鹽與胡椒調味後，緊緊密封。將所有材料均勻混合後放入冷藏。

藍莓奶昔

FS, RR, SS, CC, P2

1人份

- 2 杓蛋白粉 - 香草口味
- 1 杯藍莓
- 1 杯無糖杏仁漿或米漿

以果汁機充分打至綿密。

藍莓起司蛋糕

RR, SS, CC

4人份

- ¼ 杯胡桃
- ¼ 杯杏仁
- 1 大匙橙皮
- ¾ 杯藍莓
- 1 杯半脫脂瑞可達起司
- ½ 盎司純蜂蜜
- ¾ 杯草莓

將4個杯子蛋糕模型用保鮮膜包住。放入起司，蜂蜜與橙皮到碗中，用叉子搗碎。將三分之二的藍莓與起司混合材料混合在一起，並均分到蛋糕杯中。用力擠壓，讓表面均勻。在表面撒上堅果。用湯匙的背面將表面壓平，並將堅果壓進混合物中。冷藏1個小時來成型。食用時，倒在盤中，將保鮮膜撕掉。每個蛋糕上面鋪上一片草莓，搭配剩下的藍莓食用。

柑橘油醋醬

RR, SS, CC

4人份

- 1 大匙白醋
- ½ 盎司葡萄柚汁
- ½ 盎司柳橙汁
- ½ 盎司萊姆汁
- 6 大匙特級初榨橄欖油
- 1 盎司整顆杏仁
- 鹽與胡椒少許

在有蓋子的大瓶中，倒入醋與果汁。拌入油。混合後，加入杏仁再攪拌以鹽與胡椒調味。

椰子馬卡龍

RR, SS, CC

8人份

- 2 小匙無糖椰子粉
- 1 大匙植物油
- 1 大匙香草精
- 2 杯切碎的椰肉
- 4 顆蛋
- 1 杯赤蘚糖醇
- 1 小匙杏仁精
- ½ 杯碎杏仁

將烤箱加熱至375度。將蛋白與香草精、杏仁精混合（蛋白應有1/2杯）。將赤蘚糖醇與椰子混合。將碎杏仁與乾、濕材料一起混合。揉成約直徑1吋的球狀。稍微壓平，放置在抹油的烤盤上。彼此間距1-2吋。將烤箱溫度調整至325度，烘培15分鐘或底部呈金黃色且上方開始顏色變深。

藜麥布丁

RR, SS, CC

6人份

- 1 小匙香草精
- 2 大匙蜂蜜
- 1 顆石榴果肉
- ¾ 杯 藜麥
- 2 杯豆漿
- 2 根香蕉
- 2 大匙赤蘚糖醇

在碗中加入藜麥與1又1/2杯的水，加熱煮沸。蓋上鍋蓋，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，赤蘚糖醇打到綿密狀。與藜麥一同倒入深鍋中。以中火加熱，讓混合材料變濃稠與綿密，5-10分鐘。加入蜂蜜，石榴與香草精一起攪拌。

水果堅果沙拉

RR, SS, CC

4人份

- ¼ 杯杏仁
- 2 盎司龍舌蘭糖漿
- 1 顆蘋果
- 2 大匙檸檬汁
- 1 杯草莓
- ½ 杯藍莓
- 1 顆梨

將蘋果與梨去核，切成塊狀。將半顆檸檬擠汁。微波爐加熱糖漿10秒，將糖漿倒入水果中攪拌。加入莓果，杏仁後翻拌。冷藏30分鐘，風味更佳。

辣醬（素食）

P1, P2

2杯的量

乳膠手套

10-15 顆辣椒

1 杯蘋果醋

4 瓣大蒜

½ 小匙鹽

½ 小匙辣椒粉

½ 小匙乾香菜

¼ 小匙孜然

半顆萊姆汁

半顆萊姆皮

奇亞籽以讓醬汁濃稠（可省略）

穿戴乳膠手套，將籽從辣椒中取出後切碎辣椒。將辣椒與所有材料混合。如口感不夠濃稠，可多加辣椒或奇亞籽。如太稠，可添加醋。以玻璃罐保存。可保存6個月。

蕃茄醬

P1, P2

4人份

6 盎司無添加鹽濃縮蕃茄泥

½ 杯水

2 盎司米醋

5 小匙甜菊糖

¼ 小匙洋蔥粉

1 大匙鹽

½ 小匙研磨過的丁香

½ 小匙肉桂粉

½ 小匙大蒜粉

充分混合所有材料。可製作1又½杯。

