



)(TLS

密集燃脂飲食計畫

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！
無穀類蛋白質鬆餅
菠菜蘑菇烤蛋

開胃菜食譜

- 4 蕃茄酪梨醬
酸辣湯
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
照燒鮭魚

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

甜點、醃醬與淋醬

- 8 黑櫻桃莓果奶昔
藍莓奶昔

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。

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 夸脫液體蛋白
- 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。



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。

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
- ¼ 小匙黑胡椒
- ½ 杯筍片
- ⅔ 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。

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，上面再放上羅勒與碎紅蔥頭，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
- ⅓ 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
- ¼ 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。

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。

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 盞司咖哩粉
- 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。



加勒比海風味蝦

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

4人份

- 1磅蝦
- ¼ 杯現榨葡萄柚汁
- 1 盞司檸檬皮
- ¼ 盞司萊姆汁
- 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。

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
- 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
- ½ 小匙乾芥末
- 1 小匙蒔蘿

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。上面放上櫛瓜，西葫蘆瓜與洋蔥，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
- 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, 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

- 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 盞司煮好的蝦

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 盞司鮭魚排

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
- ½ 小匙薑末
- ½ 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
- ⅓ 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

- 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
- ⅓ 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。

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
- ⅓ 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。

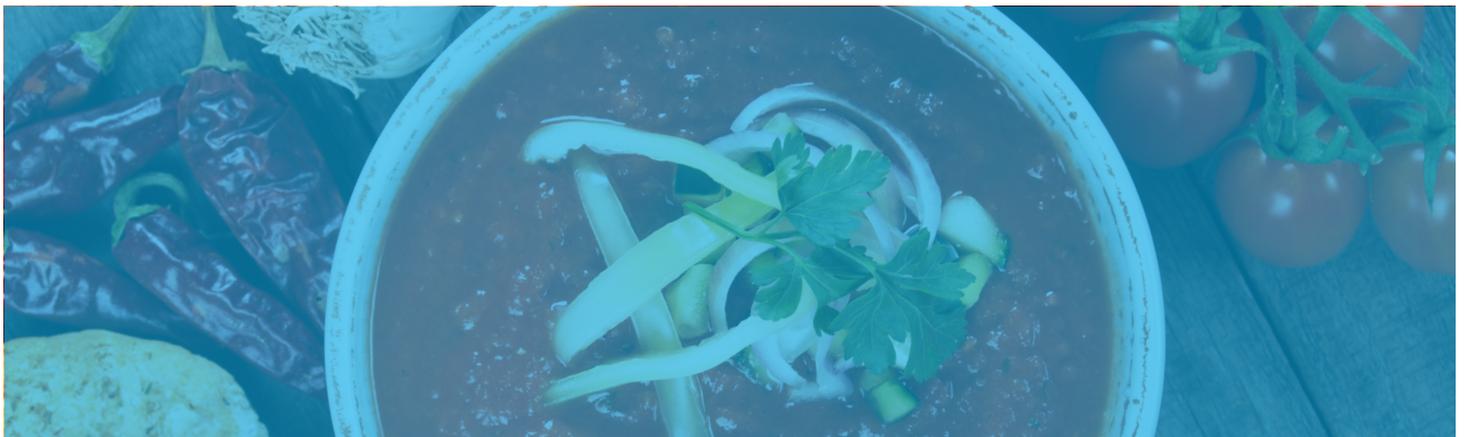
咖哩豆腐炒豌豆及烤紅甜椒

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。



黑櫻桃莓果奶昔

FS · RR · SS · CC · P2

1人份

2 杓蛋白粉 - 香草口味
½ 杯黑櫻桃，去籽
½ 杯藍莓
½ 杯水或低脂牛奶

將冰塊（讓奶昔口感變稠可多放些冰塊）與所有材料倒入果汁機後充分打至綿密。

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。

