TLS

短期加速衝刺飲食計畫

食譜

目錄

蛋類與早餐食譜

3 綠花椰菜起司歐姆蛋
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
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

4 蘆筍佐核桃
蕃茄酪梨醬
酸辣湯
蘑菇抹醬
酪梨辣優格沾醬
炸豆腐
蒜炒蕃茄和四季豆
5 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

6 羅勒香烤雞肉
紐約辣雞肉捲
四季豆捲
培根豌豆湯
檸檬羅勒雞
五香豬里脊肉
7 培根夏南瓜混搭
泰式炒雞肉

牛肉食譜

8 牛肉和蔬菜烤肉串
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
9 燒烤莎莎醬風味沙朗牛排

海鮮食譜

10 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
11 檸檬蝦起司沙拉
香醋蝦沙拉
照燒鮭魚

素食與蔬菜食譜

12 杏仁花椰菜
香炒櫛瓜
香醋鮮蔬
水炒蘆筍
高湯煨青江菜
田園蔬菜湯
酪梨羅勒蕃茄冷湯
羅勒蕃茄冷湯
13 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

甜點、醃醬與淋醬

14 義大利香醋
黑櫻桃莓果奶昔
藍莓奶昔
藍莓起司蛋糕
柑橘油醋醬
椰子馬卡龍
藜麥布丁
15 水果堅果沙拉
辣醬（素食）
蕃茄醬

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。

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
⅛ 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 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。

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
½ 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
¼ 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。

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
⅛ 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。

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⅛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
⅛ 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
⅛ 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。倒入蕃茄攪拌直到熱透。從爐火移開，灑下起司。蓋上鍋蓋，讓起司軟化後即可食用。

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。

紐約辣雞肉捲

RR，SS，CC

1人份

1 塊雞胸肉
鹽與胡椒少許
¼ 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。

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。放在舖有鋁箔紙的烤盤上。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 瓣大蒜
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。

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。

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 瓣大蒜
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
¾ 杯洋蔥，切塊
2 大匙紅糖
½ 大匙鹽
½ 小匙羅勒
½ 小匙奧勒岡葉
½ 小匙辣椒粉
½ 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
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。

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。

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Penzeys希臘調味料
¼ 小匙胡椒
¼ 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
⅓ 杯切好的紅洋蔥
⅓ 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。

加勒比海風味蝦

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

4人份

I 磅蝦
¼ 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
⅓ 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，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
⅓ 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
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
⅛ 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。

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
¼-½ 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
¼ 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

¼ 杯水
½ 磅蘆筍
½ 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
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。

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 顆中型櫛瓜，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
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 杯冷凍碗豆
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。拌入碗豆、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。

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。

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 杯半脱脂瑞可達起司
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
⅛ 小匙研磨過的丁香
⅛ 小匙肉桂粉
⅛ 小匙大蒜粉

充分混合所有材料。可製作1又⅓杯。