

高磷垃圾食物

可樂	三合一奶茶	可可粉	花生糖
啤酒	三合一咖啡	雞蛋布丁	洋芋片
生啤酒	即溶咖啡	巧克力	麵包



花椒辣醬：

花椒洗淨乾鍋炒香，
放入少許油、蔥、辣椒、
九層塔拌炒即可



墨西哥酸辣醬：

洋蔥切丁、辣椒去籽切丁、香菜切丁、蕃茄切丁以滾水燙煮（去除鉀離子）

將所有食材放入鍋中加白醋加少許糖，煮沸然後放置冰箱

可與雞肉，海鮮併食。



食譜

真空鯖魚一片略洗

皮朝下

蔥、薑、蒜、香菜放在魚上

電鍋外鍋兩格水

蒸熟即可

檸檬汁少許，淋在魚上

食譜

肉片燙熟

蒜、蔥、九層塔切碎

加油、加鹽略炒

肉片捲炒好辛香料



五香豬肉片：

松阪豬肉燙過切薄片，
用五香粉、鹽、大蒜略醃，放入冷
鍋中。開火慢慢拌炒到熟即可。
食用時可沾醋或檸檬汁



雞肉食譜

雞胸肉燙過切絲

蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒

以少許油略炒香蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒
香味出來後，加入雞絲拌炒調味即可。



青菜食譜

拌煮炒青菜

建議選擇單元不飽和脂肪酸越高越好
(如橄欖油、芥花油、苦茶油)

先加入1/2匙油置入鍋子中，

蒜放在油上之後放入青菜，

倒入1或1/2碗水，

此時才開火，煮至沸騰加鹽，

撈起青菜，湯汁不要。