

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單

2星期減高達6磅

註冊營養師
謝詠瑩 Gloria



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

- ✔ 想瘦唔一定要節食
- ✔ 註冊營養師為 Philips Airfryer 健康空氣炸鍋設計營養餐單
- ✔ 2星期減高達6磅不再是夢



擅長助人開心瘦身的謝詠瑩 Gloria 是澳洲註冊營養師，並在澳洲悉尼大學修畢營養及食療學碩士，實力不容小覷。

回港創辦營養顧問中心後，Gloria 堅持主張提供「貼地」的飲食建議，設計出一系列營養均衡的餐單，證明不一定要「清蒸白焗」，餓著肚子才能減磅。

ViuTV 真人show《胖伴》上，Gloria 作為唯一營養顧問，設計營養餐，協助參賽者在運動配合下，100日內成功減磅高達80磅，讓一眾愛吃又愛美的食家看見曙光！

這次 Gloria 獻出健康低卡的7日秘密氣炸餐單，配合飛利浦 Airfryer健康空氣炸鍋的頂尖 RapidAir 高速空氣循環技術及脂肪脫離技術，2星期就可以減高達6磅，食住瘦不是夢。



註冊營養師
謝詠瑩 Gloria



營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

DAY 1

早 鮮果麥皮 (304)

杏仁奶 1杯 (250毫升)
麥皮 (30克)
士多啤梨 12粒 (140克)
希臘脫脂乳酪 1杯 (150克)
蜜糖 1茶匙 (7克)

午 乾煸四季豆配藜麥飯 (482)



晚 三文魚柳焗南瓜配沙律 (487)



總卡路里
1273

DAY 2

早 花生醬麵包配水果乳酪 (350)

花生醬 2茶匙 (10克)
麵包 1片 (40克)
紅莓 1盒 (150克)
希臘脫脂乳酪 1杯 (150克)
蜜糖 1茶匙 (7克)

午 孜然雞扒(土匪)杏鮑菇配十穀飯 (538)



晚 流心蛋配烤紫薯沙律 (385)



總卡路里
1273

DAY 3

早 番薯配藍莓乳酪 (341)

番薯 (140克)
藍莓 1盒 (150克)
希臘脫脂乳酪 1杯 (150克)
蜜糖 1茶匙 (7克)

午 西京麵豉鯖魚配鹽焗秋葵及糙米飯 (476)



晚 繽紛彩椒盅配法包 (525)



總卡路里
1342

DAY 4

早 焗蛋番薯黃金奇異果配脫脂奶 (367)

番薯 (140克)
脫脂奶 1杯 (250毫升)
焗蛋 1隻 (50克)
黃金奇異果 1個 (80克)

午 日式串燒配蕎麥麵 (505)



晚 雞胸拌香橙沙律 (407)



總卡路里
1279

DAY 5

早 芝士吞拿魚三文治 (350)

白麵包 2片 (80克)
水浸吞拿魚 ½罐 (40克)
低脂芝士 1片 (21克)
番茄 半個 (切片) (60克)
奇異果 1個 (70克)

午 香茅豬扒湯米粉 (464)



晚 大蝦牛油果沙律 (429)



總卡路里
1243

DAY 6

早 朱古力香蕉奶昔 (208)

無糖可可粉 1湯匙
香蕉 1隻 (120克)
脫脂奶 1杯 (250毫升)

午 心形雞蛋多士 (504)



晚 羊架燒粟米配沙律 (454)



總卡路里
1166

DAY 7

早 香蕉士多啤梨乳酪奶昔 (298)

香蕉 1隻 (120克)
士多啤梨 6粒 (70克)
希臘脫脂乳酪 1杯 (150克)
脫脂奶 1杯 (250毫升)

午 火雞pizza (433)



晚 燒牛扒配甘筍小椰菜 (440)



總卡路里
1171

早 *另附營養師建議早餐食譜配合整天瘦身卡路里及營養需要



Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋



* 營養師貼士 *

市面上的乾煸四季豆大多需要油炸，使用 Airfryer 健康空氣炸鍋可省去超過60%的油份。而且使用健康空氣炸鍋配備的烘焗盤只需用少量油已經可以把豬肉碎、蒜頭和乾蔥炒得特別香脆。減肥同時，也可享受美味。

卡路里
482

180度
13分鐘



乾煸四季豆配藜麥飯



DAY 1 午餐



材料：四季豆 200克，瘦豬肉碎 80克，辣椒 (切粒) 1條，蒜頭 (切碎) 2粒，乾蔥 (切碎) 1粒，油 1茶匙

醃料：生抽 1茶匙，糖 1/3茶匙，麻油 1/2茶匙，紹酒 1茶匙，生粉 1/3茶匙，水 2茶匙，胡椒粉 1/4茶匙

調味料：蠔油 1 1/2茶匙，水 2茶匙

藜麥飯：藜麥 20克，白米 40克，清水 75毫升，用電飯煲煮熟



做法：1. 豬肉碎用醃料醃20分鐘，備用。
2. 把四季豆放入 Airfryer 健康空氣炸鍋烘焗盤內，加油拌勻，以180度煮6分鐘。
3. 加入豬肉碎、辣椒、蒜頭、乾蔥，再煮5分鐘。4. 加入調味料拌勻，再煮2分鐘，即成。5. 配以藜麥飯進食。





營養師

Gloria

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

卡路里
487

* 營養師貼士 *

三文魚放入Airfryer 健康空氣炸鍋焗後外皮香脆，鎖住肉汁，令肉質鮮嫩可口。南瓜面噴上適量的油可以幫助吸收胡蘿蔔素，有助預防夜盲症和維持免疫力。亦可幫助平衡皮膚油脂分泌，有美肌效果。且含豐富鉀質亦可有助減輕人士去水腫。



180度

16分鐘



三文魚柳焗南瓜配沙律



DAY 1 晚餐



材料：三文魚柳 160克，鹽 1/3茶匙，黑胡椒 適量

伴菜材料：南瓜 225克，雜沙律菜 70克，Dijon 芥末醬 2湯匙，蜜糖 1湯匙，油 1茶匙



做法：1. 三文魚柳以鹽及黑胡椒稍醃，備用。
2. 把南瓜連皮切成3x5厘米大小，掃上油，放入 Airfryer 健康空氣炸鍋內，以180度焗6分鐘。
3. 加入三文魚柳，再焗10分鐘。
4. 把芥末醬和蜜糖拌勻成蜜糖芥末醬。
5. 取出三文魚及南瓜，配雜沙律菜，蘸蜜糖芥末醬拌食。



營養師

Gloria

食佳瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

孜然雞扒(土匪)杏鮑菇配十穀飯



卡路里
538

* 營養師貼士 *

Airfryer 健康空氣炸鍋可以快速鎖水，均勻的熱力令雞扒的外層香脆，不易燒焦。而且能逼出約2茶匙油，減去雞皮約一半的脂肪，吃時去皮會更低脂。健康氣炸鍋能把杏鮑菇烤得香脆又多汁，而且脂肪不多，適合減肥時食用。健康空氣炸鍋傳熱快，減少甜椒加熱時間從而保存更多的維他命C，有助維持免疫力、美白淡斑並維持皮膚彈性。



180度

11分鐘

DAY 2 午餐



材料：雞扒 1塊 120克，杏鮑菇 100克，三色椒 100克，油 1茶匙，黑胡椒 ½茶匙，蒜鹽 ¼茶匙

醃料：蒜蓉 2茶匙，孜然粉 ¼茶匙，花椒粉 ¼茶匙，辣椒粉 ¼茶匙，米酒 ½湯匙，豉油 1茶匙，糖 ¼茶匙，鹽 ¼茶匙

沾醬：泰式甜酸醬 2茶匙

十穀飯：十穀米 20克，白米 40克，清水 約 75毫升，用電飯煲煮熟



做法：1. 雞扒用醃料醃15分鐘。2. 杏鮑菇切片，加油、少許黑胡椒及蒜鹽拌勻。3. 把雞扒及杏鮑菇放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以180度烤7分鐘。4. 三色椒切塊，加入剩餘黑胡椒及蒜鹽調味，連同雞扒、杏鮑菇，放入健康空氣炸鍋內，烤4分鐘。5. 配以十穀飯進食即可。

*雞扒可蘸泰式甜酸醬(食用時去雞皮更低脂)





Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋



* 營養師貼士 *

用 Airfryer 健康空氣炸鍋可以將紫薯烤得香糯，比焗紫薯更能保存水溶性營養素。而且吃起來更香甜。紫薯含豐富花青素，可護心護眼及減低患癌風險，其豐富的鉀質可幫助去水腫和降血壓。另外，豐富纖維可增加飽肚感和預防便秘。

卡路里
385

175度
37分鐘



流心蛋配烤紫薯沙律



DAY 2 晚餐



材料：雞蛋 2隻，紫薯 (去皮前) 220克

沙律材料：BB菠菜 70克，黃/紅色車厘茄 (切半) 10粒，柚子沙律醋 30克



做法：1. 把2隻室溫雞蛋放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以175度焗7分鐘。2. 完成後，把1隻雞蛋浸冰水，去殼。另一隻蛋則焗多1分鐘至全熟，切粒，與沙律拌勻。3. 把紫薯放入健康空氣炸鍋內，以175度焗30分鐘，取出放涼。4. 將紫薯去皮，切粒，配以BB菠菜、車厘茄及柚子沙律醋拌食。



Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

卡路里
476

* 營養師貼士 *

連皮的鯖魚經 Airfryer 健康空氣炸鍋煎煮後外脆內嫩，肉汁豐富，更可鎖住Omega 3脂肪酸滋潤皮膚，防止乾燥甩皮。另外，對心臟和血管也甚有裨益，更可維持免疫力。對於減磅人士，秋葵含豐富鉀質有助去水腫。而且秋葵含豐富纖維，可以幫助預防便秘和排走宿便。用健康空氣炸鍋可把原本黏稠的秋葵烤乾，變得香脆可口。

180度
6分鐘



西京麵豉鯖魚配鹽焗秋葵及糙米飯

DAY 3
午餐



材料：鯖魚柳 120克，秋葵 8條，西京麵豉 1湯匙，日本清酒 2湯匙，檸檬 (1片) 切角，蒜鹽 ¼茶匙，油 1茶匙

沾醬：日式醬油+wasabi (適量)

糙米飯：糙米 20克，白米 40克，水 75毫升，用電飯煲煮熟



做法：1. 把西京麵豉加入日本清酒拌勻，塗在鯖魚柳上，放入雪櫃醃1小時。2. 用廚房紙巾把鯖魚柳上的醃料抹乾。3. 秋葵以油加蒜鹽調味。4. 把秋葵和鯖魚柳放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以180度煮6分鐘即可。5. 可擠出檸檬汁在鯖魚柳上食用。秋葵可沾日式醬油和wasabi作醬汁。6. 配以糙米飯進食。





營養師

Gloria

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋



* 營養師貼士 *

使用 Airfryer 健康空氣炸鍋烘焗盤, 只要用少量油已經可以把牛肉煮熟, 比傳統方法低脂健康。牛肉含有豐富鐵質、鋅質、優質蛋白質, 有助維持免疫力。鐵質有助製造紅血球, 幫助保持面色紅潤、維持精神和活力, 令人減磅減得容光煥發。優質蛋白質亦有助預防肌肉流失, 維持新陳代謝。健康空氣炸鍋傳熱快, 可縮短甜椒加熱時間, 從而保存更多的維他命C, 有助維持免疫力、美白淡斑並維持皮膚彈性。

卡路里
525

180度
14分鐘



繽紛彩椒盅配法包



DAY 3 晚餐



材料: 紅甜椒、黃甜椒、青甜椒 (各半個) 70克, 免治牛肉 80克, 番茄 (切粒) 120克, 茄膏 2湯匙, 新鮮奧勒岡草 2湯匙, 洋蔥 (切粒) 55克, 蒜頭 (切碎) 2粒, 鹽 ¼茶匙, 黑胡椒粉 ¼茶匙, 橄欖油 1茶匙, Mozzarella 芝士碎 20克, 法包 3片 45克

伴菜: 火箭菜 20克, 番茄粒 30克, 黑醋 1湯匙



做法: 1. 將紅、黃、青甜椒垂直對半切開, 去籽。2. 將免治牛肉、番茄、茄膏、奧勒岡草、鹽和黑胡椒粉拌勻, 備用。3. 將橄欖油、蒜頭和洋蔥放入 Airfryer 健康空氣炸鍋烘焗盤內, 以180度煮4分鐘。4. 把備用的免治牛肉薄薄地鋪在洋蔥及蒜頭上, 以180度煮5分鐘, 取出拌勻成牛肉餡。5. 把牛肉餡平均釀入三色甜椒內, 面撒上芝士碎。6. 連同法包, 放入健康空氣炸鍋內, 以180度焗5分鐘, 至芝士轉金黃色, 取出。7. 配以火箭菜、番茄粒及黑醋一同拌食。



Gloria

營養師

食佳瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

卡路里
505

* 營養師貼士 *

豆腐是低脂蛋白質，用以代替肉類對心臟和血管有益。使用 Airfryer 健康空氣炸鍋不需要很多油能把豆腐烤乾，對比市面上的炸豆腐減少約60%脂肪。車厘茄和蘆筍含有豐富的纖維和水份，食後能更飽肚。纖維可幫助預防便秘，排走宿便。番茄經加熱，可以釋放更多茄紅素，而且身體更易吸收。茄紅素是類胡蘿蔔素的一種，有抗氧化功效，能防止自由基傷害細胞，造成身體病變，具防癌效果。蘆筍則含有豐富胡蘿蔔素，加油烹調後會令胡蘿蔔素更容易吸收，對上呼吸道健康有益處，維持免疫力。

180度
13分鐘

日式串燒配蕎麥麵



DAY 4 午餐



材料：煎炸豆腐 80克，蘆筍 3條 60克，車厘茄 10粒，低筋麵粉 1湯匙，雞蛋半隻 (撥勻) 25克，麵包糠 3湯匙，油 1½ 茶匙，竹籤 10支 (先浸水)

蕎麥麵材料：蕎麥麵 50克，乾燥海藻紫菜 15克，昆布鰹魚汁 60毫升

沾醬：日式豬扒汁 2茶匙



做法：1. 把麵包糠和1茶匙油拌勻備用。2. 用碟壓在豆腐面十分鐘，壓出多餘水份，印乾，切成厚片。順次沾上麵粉、蛋汁和麵包糠，稍為壓實，用竹籤串起。3. 把蘆筍切段和車厘茄分別用竹籤串起，掃少許油。4. 先將豆腐串和蘆筍串放入 Airfryer 健康空氣炸鍋內，以180度烤10分鐘。加入車厘茄串，再烤3分鐘後取出。配以日式豬扒汁拌食。**蕎麥麵做法：**1. 在鍋中加入適量水，燒滾，按蕎麥麵包裝指示時間烹煮，加入乾燥海藻紫菜煮熟，瀝乾放入碗中。2. 另在鍋中加入半碗水和昆布鰹魚汁，煮滾，倒入碗中和蕎麥麵拌勻即可。



Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

雞胸拌香橙沙律



卡路里
407



* 營養師貼士 *

雞胸是減磅人士的常吃肉類，可是焗雞胸的口
味較淡、而且肉質較粗糙。Airfryer 健康空氣
炸鍋可以快速鎖水，保持鮮嫩和鎖住肉汁。雞
胸是低脂蛋白質。而且含豐富優質胺基酸，包
括 leucine 亮胺酸、isoleucine 異白胺酸和
valine 纈胺酸，有助增肌減脂。



180度
8分鐘

DAY 4 晚餐



材料：雞胸肉 150克，雜香草 ¼茶匙，
橄欖油 1茶匙，鹽 2茶匙，水 250克
沙律材料：香橙1個(去皮、切片) 160克，
雜沙律菜 60克，青瓜(切片) 100克，即食
粟米粒 70克
沾醬：芒果沙律醋 2湯匙



做法：1. 把鹽和水混合拌勻，雞胸肉浸泡在
鹽水1小時，瀝乾後加入橄欖油和雜香草稍
醃。2. 放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以
180度烤8分鐘，取出切片。
3. 將雞胸片與沙律材料拌勻，配以芒果沙律
醋拌食即可。



Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

* 營養師貼士 *

坊間的香茅豬扒大多經過油炸，而使用 Airfryer 健康空氣炸鍋，可省去大約 30% 的脂肪。Airfryer 健康空氣炸鍋可把豬扒部分的油逼出，更能快速鎖住肉汁，令豬扒既香脆又多汁。



卡路里
464



200度
7分鐘

香茅豬扒湯米粉



DAY 5 午餐



材料：無骨豬扒1塊 120克
醃料：香茅 (拍扁切碎) 1支，砂糖 $\frac{3}{4}$ 茶匙，蒜蓉 1茶匙，紹興酒 1茶匙，魚露 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，老抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，水 1湯匙
湯米粉材料：清雞湯 125毫升，水 125毫升，米粉 60克，生菜 70克，芽菜 35克
可選：羅勒葉 5克，小辣椒 1隻



做法：1. 把豬扒用刀背略為拍鬆，兩邊稍為剝開，加入醃料醃1小時。2. 把豬扒放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以200度烤7分鐘 (視乎厚薄)，取出，放涼備用。**湯米粉做法：**1. 在鍋中加入適量水，燒滾，放入米粉、生菜及芽菜，煮至軟身，瀝乾放入碗中。2. 另在鍋中加入雞湯和水，煮滾，倒入碗中。3. 豬扒切件放在米粉面。可加入羅勒葉和小辣椒拌食。



營養師

Gloria

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer

健康空氣炸鍋



* 營養師貼士 *

使用 Airfryer 健康空氣炸鍋焗薯仔，比炸薯仔可以減省使用油份50-80%，同時享受到香脆可口的薯仔。薯仔、蕃茄、洋蔥、牛油果都有豐富鉀質，可以幫助身體排走多餘的鹽份，有助去水腫。牛油果有優質脂肪及纖維，吃 ½ 個已經提供到人體每日所需大約 ¼ 纖維，相等於2個紅蘋果。所以吃牛油果可以增加飽肚感，控制食慾。牛油果的優質脂肪有益心臟健康，更可滋潤肌膚。另外，它含有不飽和脂肪、纖維、維他命 C 及 E、鉀質、葉酸及鎂等 20 多種維他命和礦物質。

卡路里
429



180度

12分鐘

大蝦牛油果沙律



DAY 5

晚餐



材料：急凍大蝦 180克，牛油果(去皮/核、切粒) 60克，番茄(切粒) 120克，男爵小薯仔 100克，紫洋蔥(切條) 40克，粗鹽 ½茶匙，黑胡椒 ¼茶匙，青檸汁 2茶匙，橄欖油 2茶匙



做法：1. 把紫洋蔥、粗鹽、黑胡椒和青檸汁拌勻，醃5分鐘。2. 大蝦解凍，洗淨，加入1茶匙橄欖油拌勻，備用。3. 薯仔洗淨，對半切開，用1茶匙橄欖油拌勻，放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以180度焗7分鐘。4. 加入大蝦，再焗5分鐘至熟透，取出。5. 把牛油果、番茄粒和紫洋蔥混合，加入大蝦及薯仔拌勻，即可享用。



營養師

Gloria

食佳瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

心形雞蛋多士



卡路里
504

* 營養師貼士 *

Airfryer 健康空氣炸鍋快速又均勻的熱力可以令麵包變得香脆，較少出現燒焦的情況。又有足夠熱力令芝士溶解。單吃麵包可能會令血糖上升和消化速度加快，但配合蛋白質（雞蛋/芝士）和纖維（蔬果）可使飽腹感更加持久。羽衣甘藍：維他命A、鐵；牛油果：維他命E、不飽和脂肪；芒果：維他命C、胡蘿蔔素。這些營養素在減磅期間可達到美肌的效果。沙律含有5種顏色的蔬果，可提供多元化的抗氧化營養素。



160度
8分鐘
+
120度
4分鐘

DAY 6 午餐



材料：白麵包 2片 80克，雞蛋 1隻，低脂芝士 1片
沙律材料：羽衣甘藍 40克，牛油果（切片）60克，芒果（切粒）50克，青瓜（切粒）75克，紫洋蔥（切條）15克



做法：1. 把其中一塊麵包中間開一個洞。2. 在另一塊麵包上，依次序鋪上一片低脂芝士及開洞麵包，放入Airfryer 健康空氣炸鍋內。3. 在麵包洞中間打入蛋白，以160度焗8分鐘，完成後，再放入蛋黃以120度焗4分鐘，上碟。4. 將沙律材料拌勻伴碟即可。



營養師

Gloria

食佳瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

* 營養師貼士 *

使用 Airfryer 健康空氣炸鍋可以逼出大約40%的脂肪，而且熱力均勻，可令羊架的外邊香脆不易燒焦，同時保持肉質嫩滑。羊肉含有維他命B群、優質蛋白質和鐵質，加上羽衣甘藍的鐵質和葉酸，有助身體製造紅血球，可預防減磅期出現手脚冰冷、精神變差、感到疲勞的情況。粟米含有豐富纖維，而且升糖指數比白飯低，所以進食粟米的飽肚感比較持久。

卡路里
454

200度
11分鐘



羊架燒粟米配沙律



DAY 6 晚餐



材料：羊架 (去肥膏) 3件 180克，新鮮粟米 1條
醃料：蒜蓉 1½茶匙，乾迷迭香 1茶匙，鹽 少許，黑胡椒 少許，橄欖油 半茶匙
粟米調味料：紅椒粉 少許，黑胡椒 少許，鹽 少許，橄欖油 ½茶匙
沾醬：芥末醬 2茶匙
沙律材料：雜沙律菜 42克，蘋果 (切片) 50克，黑醋汁 1湯匙



做法：1. 把羊架加入醃料，放入雪櫃醃1小時。2. 把新鮮粟米掃上橄欖油，以調味料抹勻，放入 Airfryer 健康空氣炸鍋內，以200度烤4分鐘。3. 將羊架的醃料抹走，放入健康空氣炸鍋內，與粟米一同烤7分鐘，靜待3分鐘後取出，配以芥末醬拌食。4. 將沙律材料拌勻伴碟即可。



Gloria

營養師

食佳瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋



* 營養師貼士 *

市面上的Pizza 使用大量油製成。Airfryer 健康空氣炸鍋不用油也可把 pizza 烤脆，可省去大約70%的脂肪，能幫助減肥同時享受美味。自製 pizza 可多放自己喜歡的蔬菜和水果，來代替肉類，令pizza變得更低脂低卡。食譜當中的車厘茄有茄紅素、菠蘿有胡蘿蔔素，經高溫後可令這些抗氧化營養素更易吸收，能令人減得容光煥發。

卡路里
433

火雞 PIZZA



180度
9分鐘

DAY 7 午餐



Pizza 材料：Pita bread 1塊 55克，番茄醬 1湯匙，車厘茄 (切半) 4粒，低脂火雞片 (切粒) 48克，新鮮菠蘿 (切粒) 35克，黑橄欖 (切片) 1粒，Mozzarella 碎芝士 20克
沙律材料：新鮮菠蘿 (切粒) 70克，車厘茄 (切半) 6粒，黑橄欖 (切片) 3粒，雜色沙律菜 105克，黑醋汁 2湯匙



做法：1. 在Pita bread上塗上番茄醬，把其他材料放Pizza 面上，放入Airfryer 健康空氣炸鍋內。2. 連同伴碟沙律用的菠蘿，一起放入健康空氣炸鍋內，以180度焗9分鐘，取出上碟。3. 把沙律用的菠蘿連同其他沙律材料拌勻伴碟即可。



Gloria

營養師

食住瘦! 7日秘密餐單



Philips Airfryer
健康空氣炸鍋

燒牛扒配甘筍小椰菜

卡路里
440

* 營養師貼士 *

Airfryer 健康空氣炸鍋可以逼出牛排約20%脂肪，用少許油就已經可以令牛扒外層香脆，並鎖住肉汁。胡蘿蔔素是脂溶性維他命。在甘筍面噴上適量的油可以幫助吸收胡蘿蔔素，有助預防夜盲症和維持免疫力。更有助平衡皮膚油脂分泌。小椰菜含豐富鉀質有助去水腫。椰菜仔含豐富維他命A、C、E、鉀質、抗氧化物質等等，有美肌、護心、防癌的作用。使用健康空氣炸鍋可以令椰菜仔變得香口。

200度
4分鐘



DAY 7 晚餐



材料：牛柳 (約1½厘米厚) 150克
醃料：黑胡椒 ¼茶匙，鹽 ¼茶匙，橄欖油 半茶匙
伴菜材料：小椰菜 150克，冷凍原條甘筍 70克，鹽 ¼茶匙，橄欖油 1茶匙
沾醬：芥末醬 2茶匙



做法：1. 牛柳加入醃料醃10分鐘。2. 將小椰菜和甘筍，以開水焗6分鐘後備用。3. 把小椰菜切半，連同甘筍加入鹽及橄欖油拌勻，和牛柳一起放入Airfryer 健康空氣炸鍋內，以200度烤4分鐘，靜待3分鐘後取出上碟。4. 配以芥末醬，拌甘筍和小椰菜一同享用。