



dōTERRA® | 電子書
健康養生產品食譜



目錄

- 04 dōTERRA 青新蔬果粉食譜
超級蔬果粉佐蒜烤鷹嘴豆
墨西哥辣雞蔬果捲餅碗
- 07 dōTERRA 健康纖維粉食譜：
藍莓纖維鬆餅及糖漿
纖維燕麥杯
- 10 dōTERRA 巧克力乳清蛋白粉食譜：
巧克力蛋白一口蛋糕
黑巧克力蛋白隔夜燕麥
- 13 dōTERRA 香草乳清蛋白粉食譜：
香草蛋白球
蛋白酸奶芭菲
- 16 dōTERRA 植物蛋白粉食譜：
素食藜麥早餐
素食花生能量棒

冰沙

19 — dōTERRA 青新蔬果粉
必備綠能
藍莓香蕉雙併
綜合莓果旋風
花生醬莓果

20 — dōTERRA 健康纖維粉
島嶼風情
芒果奶昔
肉桂蘋果旋風
瘋狂堅果

21 — dōTERRA 巧克力乳清蛋白粉：
花生醬天堂
覆盆莓熱戀
莓好晨曦
巧克力杏仁旋風

22 — dōTERRA 香草乳清蛋白粉：
香甜奇異草莓
甜心櫻桃
涼莓漩渦
柑橘夕陽

23 — dōTERRA 植物蛋白粉：
熱帶風情
香蕉冰沙
野橘甜點
愜意椰奶



dōTERRA 青新蔬果粉食譜

dōTERRA | Nutrition

Greens



Dietary Supplement

NET WT (12.4 oz) 351 g | 30 Servings



超級蔬果粉佐蒜烤鷹嘴豆

份量：兩杯

材料：

- 1罐15盎司鷹嘴豆罐頭，洗淨瀝乾
- 1大匙新鮮檸檬汁
- 4大匙中東芝麻醬
- 1大匙烤過的蒜頭（大約一整顆蒜頭）
- ½小匙猶太鹽
- 2大匙特級冷壓橄欖油
- 1匙青新蔬果粉

步驟：

1. 烤箱預熱至350 °F。
2. 切開整顆蒜頭的根部，使蒜瓣些微露出。
3. 將整顆蒜頭切開部位朝上置於鋁箔紙上，再以鋁箔紙包住蒜頭。
4. 烤45分鐘，或直到蒜頭熟透。
5. 由烤箱移出待其冷卻，將蒜頭由蒜膜取出。
6. 將所有材料放進食物處理機。攪拌直至滑順即可享用！
7. 放進密閉容器，冰箱冷藏可存放7天。





墨西哥辣雞蔬果捲餅碗

份量：4碗

材料：

- 2塊去皮去骨雞胸肉
- 1小匙猶太鹽
- 一小匙孜然
- 2小匙煙燻紅甜椒粉
- 一罐15盎司黑豆罐頭，洗淨瀝乾
- 一罐15盎司玉米罐頭，洗淨瀝乾
- 4杯預先煮好的糙米飯
- 2顆羅馬番茄，切丁
- ½杯西班牙乳清乾酪
- ¼杯酸奶油
- ¼杯青蔥，切丁
- 1杯青新蔬果辣醬（食譜如下）

青新蔬果辣醬材料：

- 1罐12盎司墨西哥辣椒
- 1束新鮮香菜葉，切碎
- 1小匙蒜頭粉
- 1小匙猶太鹽
- ½杯酸奶油
- 1顆新鮮萊姆榨汁
- 2匙青新蔬果粉

步驟：

1. 以鹽巴、孜然、紅甜椒粉塗抹整片雞胸肉
2. 於煎鍋中塗上一層油，以中火預熱。
3. 將雞肉兩側煎至金黃，每面大約8至10分鐘，直到中心溫度達到165°F。
4. 將雞肉取出置於盤中備用。
5. 將墨西哥辣椒、香菜葉、蒜頭粉、猶太鹽、酸奶油、萊姆汁及青新蔬果粉放入食物處理機攪拌至順滑。
6. 將溫黑豆、玉米、米飯平均放入4張碗中
7. 將雞肉切塊成一口大小，置入碗中
8. 在碗中放入番茄、起士、酸奶油、洋蔥、以及辣醬，即可享用。
9. 將剩餘辣醬放進密封容器中，冷藏可存放7天。

dōTERRA 健康纖維粉食譜



藍莓纖維鬆餅及糖漿

份量：8 大片鬆餅

份量：1½ 杯藍莓糖漿

材料：

3 杯冷凍藍莓

¾ 大匙非基因改良玉米澱粉

¼ 小匙檸檬汁

2 大匙糖或 3 大匙羅漢果甜味劑

1 杯杏仁奶

½ 杯白脫鮮奶

¼ 杯融化奶油

2 大匙蜂蜜

2 大顆有機雞蛋

1½ 杯全麥麵粉

1 小匙小蘇打粉

1 小匙香草

1 匙健康纖維粉

鬆餅步驟：

1. 取一盆，將杏仁奶、白脫鮮奶、蜂蜜、雞蛋、全麥麵粉、小蘇打粉、香草、健康纖維粉攪拌均勻。亦可加進喜愛的莓類、蘋果切丁、或堅果。
2. 以中火預熱平底鍋。
3. 依喜好調整，以勺子將適量粉漿放入平底鍋。
4. 鬆餅表面起小泡，底部呈現金黃色時翻面。
5. 將另一面也煎至金黃色。
6. 淋上藍莓糖漿趁熱享用。

糖漿步驟：

1. 將藍莓加進較大的醬汁鍋中，撒上糖、檸檬汁、及玉米澱粉。
2. 以中火加熱至藍莓出水、以及糖漿變濃稠。
3. 熬煮過程中請偶爾攪拌，完成即可享用！預獲得更滑順的糖漿，可在熬煮後以果汁機打勻，小心燙傷。



纖維燕麥杯

份量：1½杯

材料：

- 3根熟香蕉
- 1½杯椰子、杏仁、或香草燕麥奶
- ¼杯蜂蜜
- 1小匙香草
- 2大顆有機雞蛋
- 3杯傳統燕麥
- 2小匙小蘇打粉
- 1½小匙肉桂
- 1小匙猶太鹽
- 2大匙奇亞籽
- 2匙健康纖維粉
- ¾杯苦甜巧克力豆

步驟：

1. 烤箱預熱至375 °F。
2. 在12杯的杯型烤盤中噴上烹飪噴霧待用。
3. 在大盆中壓碎香蕉直至不成塊狀。
4. 將所有其它材料加進盆中，攪拌直至均勻混合。
5. 將粉漿平均放入杯型烤盤中，烤17分鐘。
6. 烤完後冷卻5分鐘，再從烤盤中取出。
7. 未食用完的可放入儲藏袋中，置於室溫下或冷藏中可存放7天。



dōTERRA 巧克力 乳清蛋白粉食譜

dōTERRA® | Nutrition

Whey
Protein



Chocolate

with other natural flavors

Dietary Supplement

NET WT 29 oz (1 lb 13 oz) (828 g) | 20 Servings



巧克力蛋白一口蛋糕

份量：12份一口蛋糕

材料：

- ½杯天然腰果、杏仁、或花生醬
- ½杯南瓜泥
- ½杯蜂蜜或純楓糖漿
- 2大顆有機雞蛋
- ¾杯杏仁麵粉
- ¼杯可可粉
- ½小匙鹽
- ½小匙小蘇打粉
- 1匙巧克力乳清蛋白粉

烤箱步驟：

1. 烤箱預熱至375 °F。
2. 在12杯的杯型烤盤中，以些微烹飪噴霧上油。
3. 在中型盆中，將花生醬、南瓜、蜂蜜均勻攪拌。
4. 於同一盆中每次加一顆蛋，充分攪勻後再加另一顆蛋。
5. 將乾料輕柔地加進濕料中攪勻。
6. 將粉漿平均放入預備好的杯型烤盤中。
7. 烤10分鐘或直至蛋糕定型，中間尚有些許麵糊還未熟透。稍微冷卻後即可享用！
8. 放在密閉容器中可存放7天。

微波爐步驟：

1. 在中型盆中，將花生醬、南瓜、蜂蜜均勻攪拌。
2. 於同一盆中每次加一顆蛋，充分攪勻後再加另一顆蛋。
3. 將乾料輕柔地加進濕料中攪勻。
4. 於可微波的馬克杯中放入適量粉漿。
5. 將馬克杯放入微波爐30秒後，即可享用！





黑巧克力蛋白隔夜燕麥

份量：2份

材料：

- 1杯傳統燕麥
- 1杯椰奶
- ½杯椰子希臘酸奶
- 1匙巧克力蛋白粉
- 1大匙蜂蜜
- 1大匙可可粉
- 2大匙椰子薄片
- 一小撮鹽

步驟：

1. 將牛奶、酸奶、鹽、蜂蜜、可可粉、及蛋白粉攪拌均勻。
2. 將燕麥及椰子加入並攪拌。
3. 裝入密閉容器，並置入冰箱隔夜或至少5小時。
4. 以黑巧克力豆及椰子片點綴後即可享用！放於冷藏可存放5天。

dōTERRA 香草乳 清蛋白粉食譜

dōTERRA | Nutrition

Whey
Protein



Vanilla

with other natural flavors

Dietary Supplement

NET WT 26 oz (1 lb 10 oz) (746 g) | 20 Servings



香草蛋白球

份量：12顆蛋白球

材料：

1大匙蜂蜜

½杯天然腰果、杏仁、或花生醬

1杯傳統燕麥

¼杯椰子絲

¼小匙肉桂

1匙香草蛋白粉

1½大匙水

¼杯苦甜巧克力豆

步驟：

1. 在一大型攪拌盆中，結合所有材料攪拌均勻。
2. 使用餅乾挖勺、或手揉出12顆球狀，即可享用！
3. 放於密封容器中可存放7天。



蛋白酸奶芭菲

份量：4杯

材料：

- 1杯傳統燕麥
- 2大匙奇亞籽
- 3大匙亞麻籽
- ½杯南瓜子
- 1½小匙肉桂
- ¼杯杏仁
- 12片Wasa®餅，壓碎
- 7盎司希臘或椰奶酸奶
- 1匙香草蛋白粉

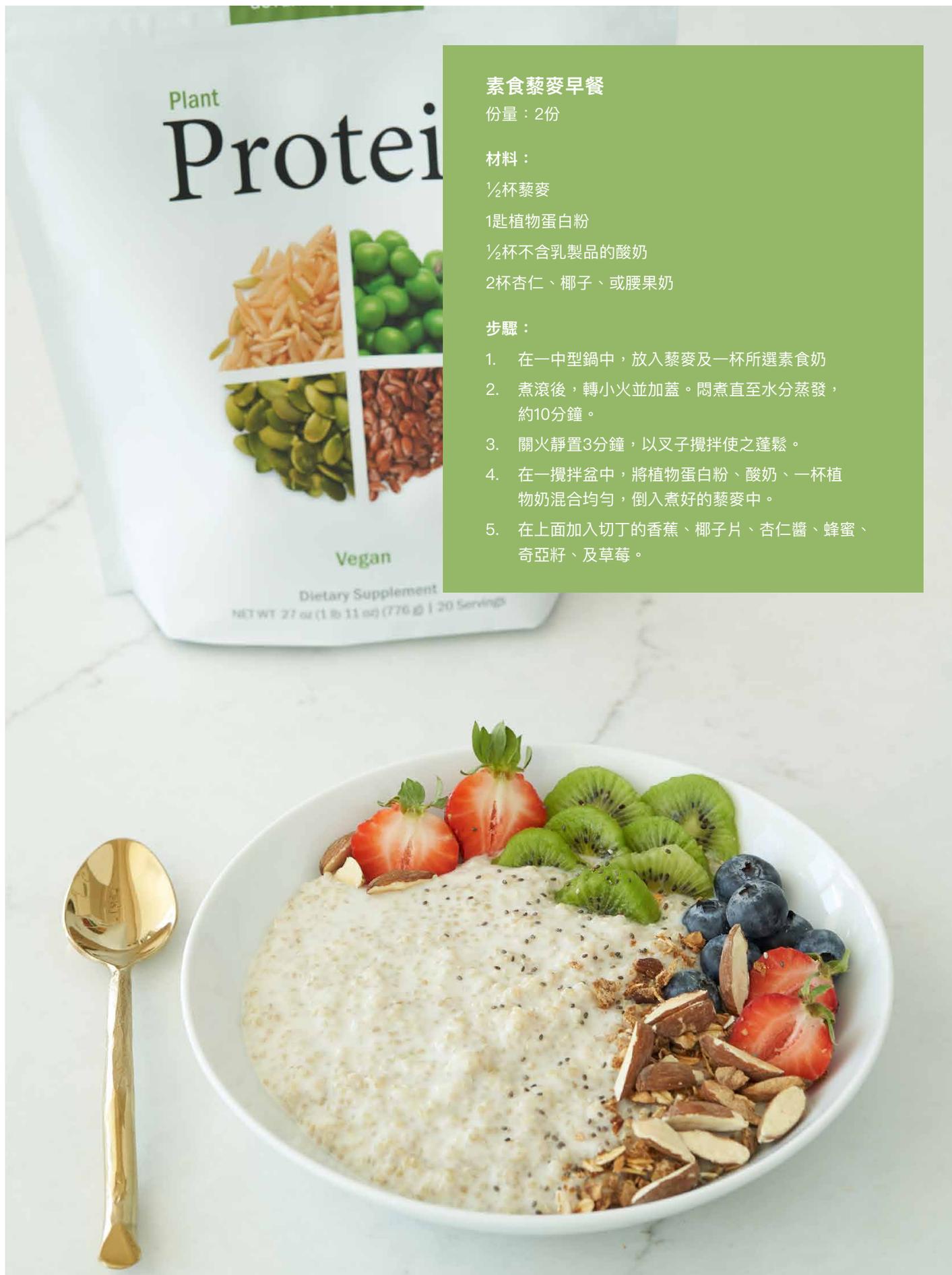
步驟：

1. 烤箱預熱至425 °F。
2. 在一烤盤上噴上烹飪噴霧。
3. 將麥片混合物（傳統燕麥、奇亞籽、亞麻籽、南瓜子、肉桂、杏仁、以及Wasa餅）拌勻，倒入烤盤中鋪平，烤8分鐘或直到金黃色。
4. 由烤箱移出，完全冷卻後可放入密封容器，在室溫下可以存放14天。
5. 將香草蛋白粉加進酸奶中攪拌直至滑順。
6. 以新鮮水果、蜂蜜、麥片、及椰子片點綴，即可享用！



dōTERRA 植物蛋白粉食譜





素食藜麥早餐

份量：2份

材料：

- ½杯藜麥
- 1匙植物蛋白粉
- ½杯不含乳製品的酸奶
- 2杯杏仁、椰子、或腰果奶

步驟：

1. 在一中型鍋中，放入藜麥及一杯所選素食奶
2. 煮滾後，轉小火並加蓋。悶煮直至水分蒸發，約10分鐘。
3. 關火靜置3分鐘，以叉子攪拌使之蓬鬆。
4. 在一攪拌盆中，將植物蛋白粉、酸奶、一杯植物奶混合均勻，倒入煮好的藜麥中。
5. 在上面加入切丁的香蕉、椰子片、杏仁醬、蜂蜜、奇亞籽、及草莓。



素食花生能量棒

份量：12條

材料：

- 1杯天然腰果、杏仁、或花生醬
- ½杯蜂蜜
- 2杯傳統燕麥
- 1杯杏仁麵粉
- 2匙植物蛋白粉
- ¼杯不含乳製品的白巧克力豆

步驟：

1. 取一中型攪拌盆，將花生醬及蜂蜜攪拌至順滑。
2. 將燕麥、麵粉、植物蛋白粉、及巧克力豆加進同一攪拌盆中，混合均勻。
3. 將麵團鋪於切板上，桿至約1英寸厚。
4. 切成12條即可享用！
5. 放進密封容器置於冷藏可存放14天。

dōTERRA 青新蔬果冰沙

必備綠能

12–14盎司的水

2匙青新蔬果粉

一大把菠菜

½條冷凍香蕉

½顆酪梨

1大把冰塊

1滴萊姆精油

Greens



Dietary Supplement

NET WT (12.4 oz) 351 g | 30 Servings



藍莓香蕉雙併

12–14盎司水

2匙青新蔬果粉

1條冷凍香蕉

½杯冷凍藍莓

1把冰塊

1滴檸檬精油

綜合莓果旋風

12–14盎司水

2匙青新蔬果粉

1杯綜合莓果

1把冰塊

1滴萊姆精油

花生醬莓果

½杯杏仁或腰果奶

2匙青新蔬果粉

½杯冷凍草莓

1條冷凍香蕉

½杯覆盆莓

1大匙花生醬

1滴檸檬精油

這些食譜份量約為2份冰沙份量（每份8盎司）。欲享用較大杯冰沙，請酌量增加食譜材料量及纖維。

dōTERRA 健康纖維冰沙

島嶼風情

12–14 盎司椰奶

2 匙健康纖維粉

½ 杯芒果

½ 杯木瓜

½ 杯鳳梨

1 把冰塊

1 滴野橘精油



芒果奶昔

½ 杯腰果或杏仁奶

2 匙健康纖維粉

1 杯冷凍覆盆莓

1 杯冷凍芒果

1 滴萊姆精油

肉桂蘋果旋風

½ 杯腰果或杏仁奶

2 匙健康纖維粉

1 杯蘋果切片

1 大匙杏仁醬

一小撮肉桂

1 把冰塊

一支牙籤沾取些微肉桂精油，
沾入材料中提味。

瘋狂堅果

⅓ 杯杏仁或腰果奶

2 匙健康纖維粉

1 小匙花生醬

1 小匙椰子醬

1 條冷凍香蕉

1 把冰塊

一支牙籤沾取些微肉桂精油，
沾入材料中提味。

這些食譜份量約為 2 份冰沙份量（每份 8 盎司）。欲享用較大杯冰沙，請酌量增加食譜材料量及纖維。



dōTERRA 巧克力乳清蛋白粉冰沙

花生醬天堂

12-14盎司水
2匙巧克力乳清蛋白粉
1條冷凍香蕉
1大匙花生醬
一支牙籤沾取些微肉桂精油，
沾入材料中提味。

覆盆莓熱戀

1杯腰果或杏仁奶
2匙巧克力乳清蛋白粉
1杯冷凍覆盆莓
1滴萊姆精油

莓好晨曦

12-14盎司水
2匙巧克力乳清蛋白粉
1杯綜合莓果
1條香蕉
¼杯燕麥
1把冰塊
1滴萊姆精油

巧克力杏仁旋風

½杯杏仁奶
2匙巧克力乳清蛋白粉
1條冷凍香蕉
1小匙杏仁醬
1把冰塊
一支牙籤沾取些微肉桂精油，
沾入材料中提味。

這些食譜份量約為2份冰沙份量（每份8盎司）。欲享用較大杯冰沙，請酌量增加食譜材料量及纖維。

dōTERRA 香草乳清蛋白 粉冰沙

香甜奇異草莓

- 12–14盎司水
- 2匙香草乳清蛋白
- 1顆去皮奇異果
- ½杯草莓
- 1把冰塊
- 1滴檸檬精油



甜心櫻桃

- 1杯杏仁或腰果奶
- 2匙香草乳清蛋白粉
- 1杯冷凍去子櫻桃
- 1滴萊姆精油

涼莓漩渦

- ½杯杏仁奶
- 2匙香草乳清蛋白粉
- ½杯冷凍草莓
- ⅓杯藍莓
- ⅓杯原味酸奶
- 1滴檸檬精油

柑橘夕陽

- ¾杯杏仁或腰果奶
- 2匙香草乳清蛋白粉
- 1條冷凍香蕉
- 1杯冷凍芒果
- 1顆柑橘
- ¼杯原味酸奶
- 1滴葡萄柚精油

這些食譜份量約為2份冰沙份量（每份8盎司）。欲享用較大杯冰沙，請酌量增加食譜材料量及纖維。

dōTERRA 植物蛋白粉冰沙

熱帶風情

- 12–14盎司椰子水
- 2匙植物蛋白粉
- 1條冷凍香蕉
- 1杯草莓
- 1滴野橘精油



香蕉冰沙

- 1杯堅果或杏仁奶
- 2匙植物蛋白粉
- 1條冷凍香蕉
- 1小匙花生醬
- 1把冰塊
- 一支牙籤沾取些微肉桂精油，
沾入材料中提味。

野橘甜點

- $\frac{3}{4}$ 杯腰果或杏仁奶
- 2匙植物蛋白粉
- 1條冷凍香蕉
- 1顆冷凍柑橘
- 1杯菠菜
- 1把冰塊
- 1滴野橘精油

愜意椰奶

- $\frac{2}{3}$ 杯椰奶
- 2匙植物蛋白粉
- 2杯冷凍覆盆莓
- 1條冷凍香蕉
- 1滴萊姆精油

這些食譜份量約為2份冰沙份量（每份8盎司）。欲享用較大杯冰沙，請酌量增加食譜材料量及纖維。