



dōTERRA® | 電子書
料理複方套裝食譜



食譜目錄

- 04** **dōTERRA**
義大利料理複方食譜：
- 蘑菇奶油白醬寬麵
 - 義式香料薄餅
 - 義式紅醬
 - 自製義大利披薩
 - 義式雞肉濃湯
 - 義式油醋沙拉醬
 - 義式清爽雞肉醃料

- 11** **dōTERRA**
墨西哥料理複方食譜：
- 簡易莎莎醬
 - 墨西哥甜燉豬肉
 - 墨西哥甜燉豬肉醬
 - 墨西哥鱷梨醬
 - 墨式香濃雞肉醃醬
 - 墨西哥風味燉飯
 - 墨西哥玉米湯

- 19** **dōTERRA**
熱帶風味料理複方食譜：
- 蜜汁燒烤醬
 - 日式照燒醬
 - 熱帶風味雞肉沙拉
 - 熱帶水果冰沙
 - 熱帶風味水果沾醬
 - 熱帶天堂果汁
 - 熱帶風味燕麥

- 27** **dōTERRA**
泰國料理複方食譜：
- 泰式紅咖哩
 - 泰式炒寬粉
 - 泰式烤雞肉串佐花生醬
 - 泰式萊姆椰子湯
 - 泰式炒四季豆
 - 泰式生菜蝦鬆

- 34** **dōTERRA**
年會料理複方食譜：
- 奶霜綜合莓果
 - 總匯海鮮咖哩
 - 義式香腸 & 馬鈴薯濃湯
 - 墨西哥玉米沙拉

dōTERRA 義大利料理複方食譜



蘑菇奶油白醬寬麵

份量：4份

準備材料：

1湯匙蒜末，切碎（約3瓣）

½顆洋蔥，切碎

8盎司小褐菇，切成薄片

¼杯橄欖油

4份意大利寬麵條，煮熟

2湯匙烤松子

鹽和胡椒粉調味

1滴dōTERRA義大利料理複方精油

羅勒葉（根據需要）

作步驟：

1. 在鍋中加熱橄欖油至微熱，加入大蒜，炒至金黃色。
2. 加入洋蔥和蘑菇並炒至洋蔥開始變成黃褐色。
3. 將意大利麵和松子加入拌炒1分鐘。攪拌直到混合均勻。
4. 用鹽和胡椒調味。當整體味道達到個人需求時，加入1滴dōTERRA義大利料理複方以增添香氣。
5. 擺盤時，用幾片羅勒葉點綴裝飾並增添風味。



義式香料薄餅

份量：12片薄餅

準備材料：

4杯麵粉

1湯匙鹽

1湯匙泡打粉

½杯白脫牛奶

1杯奶油

1滴dōTERRA義大利料理複方精油

製作步驟：

1. 預熱烤箱至375°F，並在烤盤上抹油防沾黏。
2. 將麵粉、鹽、泡打粉、白脫牛奶、融化的奶油和dōTERRA意大利料理複方混合，形成一個麵團。混合直到麵團不沾黏。
3. 蓋上麵團，靜置10分鐘。
4. 將麵團桿成¾英吋長的矩形，並切成12個三角形，擺放在烤盤上，並在冰箱中放置10分鐘。
5. 烤至金黃色。





義式紅醬

份量：6杯

準備材料：

2罐28盎司罐裝番茄泥

¼杯又1茶匙蒜頭，切碎（約12瓣）

¼杯又1茶匙特級初榨橄欖油

2湯匙鹽

⅓杯糖

1茶匙乾百里香

1滴dōTERRA義大利料理複方精油

1滴黑胡椒精油

製作步驟：

1. 將所有材料混合在一起，攪拌均勻。
2. 立即使用醬料或冷藏以待將來使用。



自製義大利披薩

準備材料：

披薩麵團

3½杯中筋麵粉

2茶匙鹽

1茶匙酵母

1杯水

1湯匙特級初榨橄欖油

披薩醬

請參閱第6頁的義式紅醬食譜。

製作步驟：

麵團

1. 在攪拌機中混合麵粉、鹽、酵母和水攪拌直至混合。
2. 攪拌盆上加蓋靜置30分鐘。
3. 揭蓋，加入橄欖油並攪拌至麵團不沾黏。
4. 準備好後，從碗中取出麵團，分為3等份。以保鮮膜輕輕覆蓋靜置10分鐘。
5. 將麵團揉成一個大的披薩或分開製成迷你披薩。塗上醬料並添加您喜歡的食材。
6. 以350°F的烤箱烘烤，迷你披薩7–10分鐘；大披薩10–13分鐘。



義式雞肉濃湯

份量：6份

準備材料：

- 3湯匙橄欖油
- 2湯匙蒜頭，切碎（約6瓣）
- 2根芹菜，切丁
- 1顆甜椒，切丁
- 1顆洋蔥，切丁
- 2片煮熟的雞胸肉，切碎
- 6杯雞湯
- 4顆切碎的羅馬番茄
- 1杯米型意大利麵
- 2杯奶油
- 鹽和胡椒調味
- 1 滴dōTERRA義大利料理複方精油

製作步驟：

1. 在鍋中加熱橄欖油，直至微熱。加入蒜頭，炒至金黃。
2. 將芹菜、甜椒和洋蔥加入鍋中，炒至變軟。
3. 將雞肉、雞湯和番茄加入鍋中煮沸。
4. 加入米型麵，適時攪拌。將米型麵煮軟後添加奶油。
5. 加入1滴dōTERRA義大利料理複方精油，用鹽和胡椒調味直至符合自己口味。
6. 關火，靜置5分鐘。可立即食用或冷卻後存放於冰箱。

義式油醋沙拉醬

份量：1½杯

準備材料：

2湯匙Dijon芥末醬

½杯紅酒醋

¼杯蜂蜜

1湯匙香蒜粉

1茶匙紅辣椒片

1茶匙百里香

鹽和胡椒調味

¾杯芥花油

¼杯特級初榨橄欖油

2 滴dōTERRA義大利料理複方精油

製作步驟：

1. 將芥末醬、紅酒醋、蜂蜜、蒜頭、紅辣椒片、百里香、鹽和胡椒混合直至醬料呈光滑均勻。
2. 將芥花油、橄欖油和dōTERRA義大利料理複方精油混合均勻。
3. 立即使用或存放於冰箱中以待將來使用。





義式清爽雞肉醃料

份量：2杯

準備材料：

¾杯紅酒醋

¼杯檸檬汁

2湯匙蒜頭，切碎（約4瓣）

2湯匙糖

2湯匙鹽

1茶匙黑胡椒

1茶匙紅辣椒片

1杯橄欖油

2滴dōTERRA義大利料理複方精油

3滴檸檬精油

製作步驟：

1. 混和所有材料。
2. 將醃汁倒入可密封的塑膠袋中，將雞肉放入。
3. 將雞肉放入醃料中醃漬30分鐘；或冰箱中醃漬長達12小時。

dōTERRA

墨西哥料理複方食譜





簡易莎莎醬

份量：2½杯

準備材料：

- ½顆紅洋蔥，切碎
- 1顆羅馬番茄，切碎
- 2根墨西哥辣椒，切碎*
- ¼湯匙蒜頭，切碎（約4瓣）
- ¼杯香菜（約1束香菜）
- ¼杯萊姆汁
- 1罐28盎司碎番茄
- 鹽和胡椒調味
- 2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油

製作步驟：

1. 以食物調理機絞碎洋蔥、番茄、辣椒、蒜頭。置入碗中。
2. 將剩餘材料加入莎莎醬基底中，並依喜好加入鹽和胡椒調味。

*注意：欲製作辣度較低的莎莎醬，可以減少墨西哥辣椒的用量或除去辣椒籽

墨西哥甜嫩豬肉

份量：5.5磅

準備材料：

1塊豬肩肉或波士頓肩胛肉

5湯匙洋蔥粉

5湯匙香蒜粉

½杯糖

¼杯鹽

3湯匙黑胡椒

1公升可口可樂

2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油

製作步驟：

1. 將所有乾料以及2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油混合。均勻塗抹在豬肉上，並將其放在適當大小的慢燉鍋中。
2. 倒入一公升的可口可樂，將慢燉鍋溫度轉至低溫(燉煮大約8-10小時)。
3. 豬肉煮熟後從慢燉鍋拿出，將熬煮的醬汁倒至容器中保留。*
4. 將豬肉撕成小塊，放回鍋中立即使用；或冷卻後冷藏存放以待將來使用。

*注意：保留醬汁可製成第14頁的墨西哥甜嫩豬肉醬。





墨西哥甜嫩豬肉醬

份量：1½夸脫

準備材料：

½杯芥花油

¼杯辣椒粉

½杯米粉

1夸脫墨西哥甜嫩豬肉醬汁*

½杯糖

1-2 滴doTERRA墨西哥料理複方精油

鹽和胡椒調味

製作步驟：

1. 在小鍋中加熱芥花油至微熱。油熱後加入辣椒粉和米粉，炒約1分鐘，經常攪拌。
2. 加入豬肉醬汁和糖並且快速攪拌，以避免結塊。慢燉醬汁使其變濃稠。
3. 添加doTERRA墨西哥料理複方精油、鹽和胡椒，調整至所需的風味。可立即食用或冷藏以待將來使用。

*注意：請參閱第13頁墨西哥嫩豬肉醬汁的做法。
如果醬汁不足1夸脫，可以添加適量的水。



墨西哥鱷梨醬

份量：3½杯

準備材料：

4顆鱷梨，備用

2湯匙香菜，切碎

2湯匙萊姆汁

¼杯洋蔥，切碎

2顆番茄，切碎

2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油

鹽和胡椒調味

製作步驟：

1. 在適當大小的容器中搗碎鱷梨。
2. 搗碎後，將其餘材料加入混合。依個人喜好可搭配玉米餅或其他食材搭配食用。



墨式香濃雞肉醃醬

份量：2杯

準備材料：

¼杯醬油

½杯萊姆汁

¼杯糖

2湯匙蒜頭，切碎（約6瓣）

2湯匙香菜，切碎（約½束）

1茶匙辣椒粉

2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油

2湯匙鹽

1茶匙黑胡椒

1杯芥花油

製作步驟：

1. 均勻混合所有材料並在使用前靜置30分鐘。
2. 將醃汁倒入可密封的塑膠袋中並加入雞肉。
3. 烹煮前，將雞肉放入醃料中醃漬30分鐘，或放置於冰箱12小時。



墨西哥風味燉飯

份量：1夸脫

準備材料：

2½杯水或高湯

¾杯簡易莎莎醬（請參閱第12頁）

鹽和胡椒調味

2滴dōTERRA墨西哥料理複方精油

¼杯芥花油

1½杯米

*註：此食譜可以使用電子快鍋、或電子鍋烹煮。

製作步驟：

1. 在單獨的容器中，將水或高湯、簡易莎莎醬、dōTERRA墨西哥料理複方精油混合，加鹽和胡椒粉後備用。
2. 加熱鍋中的芥花油。加入米飯並炒至金黃色。
3. 添加所有混合的材料至米飯中，慢火悶煮一分鐘，並經常攪拌，使其不會黏在鍋底。
4. 調小火並蓋上較重的蓋子燉煮20—30分鐘。



墨西哥玉米湯

份量：2夸脫

準備材料：

¼杯芥花油

2杯豬肉或雞肉，切碎

2湯匙蒜頭，切碎（約6瓣）

½杯新墨西哥辣椒，切丁

2杯簡易莎莎醬（請參閱第12頁）

2杯玉米粥

1½夸脫雞湯

3滴doTERRA墨西哥料理複方精油

製作步驟：

1. 在鍋中加熱芥花油，直至微熱。加入豬肉或雞肉並拌炒，添加蒜頭和胡椒調味，炒至肉將熟。
2. 將剩餘的食材加入鍋中，小火燉煮約30分鐘。
3. 可依照個人喜好添加高麗菜絲、萊姆汁、蘿蔔片和酸奶油一起食用。冷卻後放入冷藏室以待將來使用。

dōTERRA 熱帶風味料理複方食譜





蜜汁燒烤醬

份量：2杯

準備材料：

¼杯醬油

½杯蜂蜜

1湯匙香蒜粉

2湯匙青蔥，切碎

1杯芥花油

2湯匙香油

1湯匙芝麻

2滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

製作步驟：

1. 將醬油、蜂蜜、蒜頭、蔥、和芝麻攪拌均勻直至呈滑順。
2. 慢慢加入芥花油、芝麻油和dōTERRA熱帶風味料理複方精油，混合均勻。
3. 立即使用或妥善存放以待將來使用。

日式照燒醬

份量：1夸脫

準備材料：

1杯醬油

2杯果汁

¼杯蒜末，切碎（約12瓣）

¼醃薑，切碎

½杯糖

2湯匙紅辣椒片

鹽和胡椒調味

3滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

製作步驟：

1. 混合所有材料。
2. 將醃汁倒入可密封的塑膠袋中，然後添加您選擇的食材。
3. 將食物放入醃料中醃漬30分鐘，或在烹煮之前在冰箱中醃漬12個小時。





熱帶風味雞肉沙拉

份量：1夸脫

準備材料：

- 2杯熟雞肉，切碎
- ½杯洋蔥，切碎
- ½杯芹菜，切碎
- 2湯匙蒜頭，切碎（約6瓣）
- ½杯鳳梨壓碎，過濾
- ¼杯夏威夷豆
- 2湯匙醃薑，切碎

- 2湯匙醬油
- 1杯蛋黃醬
- 3滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油
- 鹽和胡椒調味

製作步驟：

1. 將所有材料混合均勻。
2. 擺盤後即可享用！

熱帶水果冰沙

準備材料：

1杯冷凍草莓

1杯冷凍芒果

1½杯鳳梨汁

1滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

製作步驟：

1. 在果汁機中混合所有材料。
2. 倒入杯中即可享用。



熱帶風味水果沾醬

準備材料：

2罐全脂椰奶

2湯匙蜂蜜

1滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

¼茶匙肉桂（自選）

鹽少許

製作步驟：

1. 將兩罐椰奶放在冰箱中過夜，以凝固椰子奶油。
2. 將椰子奶油從罐頭中以湯匙挖出並放入攪拌盆中，確保將液體留在罐中。用手動攪拌器攪打椰子奶油直至

光滑和蓬鬆狀。

3. 加入蜂蜜和dōTERRA熱帶風味料理複方精油以及鹽，並根據個人需求添加肉桂。
4. 使用手動攪拌器再次攪拌，以確保所有材料均勻混合。
5. 可以拌入香蕉、草莓、藍莓、奇異果或您喜歡的水果。
6. 儲放於密封容器，置於冰箱中最長可達一週。



熱帶天堂果汁

準備材料：

1夸脫檸檬水

1滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

1杯橙汁

2杯熱帶冷凍水果

製作步驟：

1. 在攪拌機中將所有材料混合均勻。
2. 將果汁倒入水壺或杯子中即可享用。





熱帶風味燕麥

準備材料：

- ½杯傳統燕麥片
- 1杯新鮮芒果，切丁（或¾杯冷凍芒果）
- 1湯匙奇亞籽
- 1湯匙杏仁奶油
- ½杯杏仁奶
- 1滴dōTERRA熱帶風味料理複方精油

製作步驟：

1. 將所有成分混合在一個密封的容器或廣口瓶中，然後在冰箱中存放過夜。
2. 隔天添加香蕉、芒果、藍莓、奇異果或椰子片後即可享用！

dōTERRA 泰國料理複方食譜



泰式紅咖喱

份量：4份

準備材料：

2湯匙橄欖油

一顆紅蔥頭，薄切

3湯匙泰式咖喱醬

1杯水

1½杯罐裝椰奶

½湯匙魚露

6盎司雞腿(或您所選的蛋白質)，切成一口大小

1杯黃金馬鈴薯，切丁

½杯甜椒，薄切

¼杯竹筍

2根泰國紅辣椒(或鳥眼辣椒)，薄切

¼杯羅勒葉

2滴泰國料理複方精油

製作步驟：

1. 取一大型煎鍋以中火加熱，加入橄欖油。油熱後，加入紅蔥頭煮約2分鐘。加入醬料，再煮2-3分鐘。
注意：您可以根據自己接受的辣度添加更多的咖喱醬。從3-4湯匙開始，並根據自己的需求添加，一次1湯匙。
2. 於鍋中加入水、1杯椰奶、魚露、雞肉(或您所選的肉類)和馬鈴薯。攪拌並開至大火，直到混合物沸騰。將爐火調校至文火。燉煮直至馬鈴薯變軟—約需10-15分鐘。
3. 加入剩下的半杯椰奶、甜椒、竹筍、紅辣椒、羅勒葉和泰式料理複方精油。攪拌混合。
4. 直接享用或搭配白飯。



泰式炒寬粉

份量：4份

準備材料：

12盎司乾米粉，寬身
1½湯匙糖
6湯匙蠔油
4湯匙溜醬油
2湯匙味霖
2湯匙水
1滴泰國料理複方精油
3湯匙橄欖油
½杯甜椒，薄切
⅓杯洋蔥，薄切
1湯匙蒜頭，切碎
4根泰國紅辣椒(或鳥眼辣椒)，薄切
8盎司鮮蝦(或您所選的蛋白質)
⅓杯蔥，切成2英寸蔥段
2顆蛋，打散
½杯羅勒葉
3湯匙花生，壓碎

製作步驟：

1. 按照米粉的包裝說明烹煮。
2. 取一小碗，加入糖、蠔油、醬油、味霖、水和泰國料理複方精油。攪拌直至均勻。
3. 在一大平底鍋或炒鍋中，以中高溫加熱橄欖油。
4. 加入甜椒、洋蔥、蒜頭和辣椒。拌炒約1分鐘。
5. 加入鮮蝦拌炒約2-3分鐘直至熟透。
6. 加入煮過的米粉、蔥、雞蛋和醬汁。拌炒1分鐘。
7. 自爐火移開，立即加入羅勒和花生。攪拌直至羅勒葉完全混合。
8. 立即盛盤享用。

注意：這是一道香辣料理。請根據個人辣度斟酌添加泰國辣椒。



泰式烤雞肉串佐花生醬

份量：20串

準備材料：

醃料

- 2湯匙蒜蓉辣醬
- 1湯匙萊姆汁
- 2湯匙香茅，切片
- ¼杯羅勒葉
- 1滴泰國料理複方精油
- 2杯罐裝椰奶
- 1茶匙魚露

雞肉

- 2磅雞腿肉，去骨並去皮
- 20支竹籤，浸泡於水中30分鐘

花生佐醬

- ¼杯花生抹醬
- ½湯匙蒜蓉辣醬
- ½湯匙溜醬油
- ⅓杯水
- ½湯匙魚露
- 2滴泰國料理複方精油

製作步驟：

1. 欲製作醃料，將2湯匙的蒜蓉辣醬、萊姆汁、香茅、羅勒葉、1滴泰國料理複方精油、1湯匙魚露以及椰奶加入9x13的烤盤中。攪拌直至均勻並靜置待用。
2. 將雞肉切成2英寸大小。穿在竹籤上，浸泡於醃料中。蓋上蓋子冷藏一小時。
3. 將烤爐加熱至中高溫。在烤架上刷上橄欖油，將雞肉串烤約10分鐘直至熟透或達肉類溫度計165°F。燒烤時，翻轉雞肉串使每一面均勻熟透。
4. 將雞肉串移離烤爐，並靜置5分鐘。
5. 欲製作花生佐醬，於一中型碗中加入花生醬、半湯匙蒜蓉辣醬、醬油、水、半茶匙魚露、糖和2滴泰國料理複方精油。攪拌直至均勻混合。



泰式菜姆椰子湯

份量：4份

準備材料：

- 1½杯水
- 1湯匙香茅，切碎
- 2湯匙魚露
- 1½茶匙泰國紅辣椒(或鳥眼辣椒)，薄切
- ½茶匙生薑，磨碎或切碎
- 2湯匙糖
- 8盎司鮮蝦(或您所選的蛋白質)
- ½杯秀珍菇，切片
- 2杯罐裝椰奶
- 3滴泰國料理複方精油
- 2½湯匙菜姆汁
- 1½湯匙蒜蓉辣醬
- ¼杯香菜
- ¼杯蔥，切成2英吋蔥段

製作步驟：

1. 取一中型平底鍋，加入水、香茅、魚露、泰國辣椒、生薑和糖，以中高火煮約5分鐘。
2. 加入鮮蝦，煮熟透—約需3分鐘。
3. 加入秀珍菇和椰奶。煮約5分鐘。
4. 自爐火移開，加入菜姆汁、蒜蓉辣醬、香菜、泰國料理複方精油和蔥段。
5. 立即享用。





泰式炒四季豆

份量：3份

準備材料：

- 1湯匙橄欖油
- 2瓣蒜頭，切碎
- 8盎司四季豆，新鮮
- ½湯匙溜醬油
- ¾杯水
- 2湯匙蒜蓉辣醬
- 1湯匙糖
- 2湯匙花生，壓碎
- 1滴泰國料理複方精油

製作步驟：

1. 取一大型平底鍋並以中火加熱，加入橄欖油和蒜頭。
2. 加入四季豆、蠔油和水。蓋上蓋子悶煮直至四季豆變軟—約需10分鐘。
3. 自爐火移開。加入蒜蓉辣醬、糖、花生和泰國料理複方精油。
4. 立即享用。

泰式生菜蝦鬆

份量：6份

準備材料：

2湯匙橄欖油
½ 杯洋蔥，切丁
2根芹菜，切成細末
4根泰國紅辣椒(或鳥眼辣椒)，薄切
1磅新鮮火雞絞肉
5盎司荸薺，切丁
2湯匙溜醬油
¼杯蠔油
1湯匙味霖
1湯匙糖
1滴泰國料理複方精油
1顆奶油萵苣
1根大胡蘿蔔，切細絲
1個蔥，切成薄片
3湯匙花生，壓碎

注意：這是一道香辣料理。請根據個人辣度斟酌添加泰國辣椒。

製作步驟：

1. 於大型平底鍋中以中高溫加熱橄欖油。橄欖油在加熱並散發香氣後，加入洋蔥、芹菜和辣椒。煮約3分鐘或直至洋蔥呈半透明狀。
2. 加入火雞肉並煮至雞肉熟透。當雞肉呈褐色時進行拌炒。
3. 加入荸薺、醬油、蠔油、味霖、糖和泰國料理複方精油。

欲享用，於萵苣葉中放幾湯匙的火雞肉餡料，並以紅蘿蔔、蔥和碎花生裝飾。





dōTERRA
年會料理複方食譜

奶霜綜合莓果

份量：6份

準備材料：

2杯重奶油
1杯新鮮莓果
4–5滴dōTERRA®熱帶風味料理複方精油

製作步驟：

1. 將中奶油加入攪拌機中，以中高速攪打3分鐘。
2. 加入dōTERRA®熱帶風味料理複方精油。
3. 持續攪拌3分鐘或直至奶油呈峰狀。
4. 倒入容器中並靜置20分鐘。
5. 於奶油頂部放上莓果並享用。

總匯海鮮咖哩

份量：6份

準備材料：

3杯椰奶
4湯匙橄欖油
2湯匙蒜頭
3湯匙生薑蓉
3湯匙咖哩粉
3湯匙蜂蜜
1束切碎的香菜
1根香茅
3杯自選海鮮 (扇貝、魷魚、蝦或貽貝)
4–6滴dōTERRA®泰國料理複方精油
鹽和胡椒粉調味

製作步驟：

1. 以小火熱鍋。加入橄欖油、蒜頭和生薑蓉。拌炒2–3分鐘，或直至聞到蒜頭香氣。
2. 加入海鮮食材、椰奶、咖哩、蜂蜜、鹽巴和胡椒。悶煮30分鐘。
3. 加入萊姆汁、香菜和dōTERRA®泰國料理複方精油。
4. 悶煮15分鐘。
5. 靜置5–7分鐘。趁溫熱享用。

義式香腸 & 馬鈴薯濃湯

份量：6份

準備材料：

½杯洋蔥丁
¼杯蒜末
½杯胡蘿蔔丁
½杯芹菜丁
2杯馬鈴薯丁
½杯橄欖油
4杯雞湯
4杯重奶油
5條義式香腸
5枝新鮮百里香
6–10滴dōTERRA®義大利料理複方精油
鹽和胡椒粉調味

製作步驟：

1. 將胡蘿蔔、芹菜、馬鈴薯和洋蔥切丁。
2. 取一大型平底鍋加熱並拌炒蔬菜，直至蔬菜變軟。
3. 將香腸切片或切丁。將香腸和蒜末加入平底鍋中。煮約2–3分鐘。
4. 加入雞湯和新鮮百里香。以小火悶煮30分鐘。
5. 加入奶油和dōTERRA®義大利料理複方精油。
6. 加入鹽巴和胡椒調味。再次悶煮20分鐘。

墨西哥玉米沙拉

份量：4份

準備材料：

4杯煮熟的玉米粒
½杯墨西哥新鮮乳酪
½杯酸奶油
香菜調味
4–5滴dōTERRA®墨西哥料理複方精油

製作步驟：

1. 欲使用冷凍玉米，請將玉米粒煮滾並瀝乾水分。
2. 加入鹽巴和墨西哥新鮮乳酪。攪拌均勻。
3. 欲製作奶油，請混合酸奶油、香菜和數滴dōTERRA®墨西哥料理複方精油。
4. 將乳酪玉米擺盤並在菜餚上方添加一球香菜萊姆奶醬。立即享用。