減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆

糙米紅燒小卷便當

文、圖 / 貓尼先生

新冠病毒來勢洶洶，近期對臺灣社會造成很大的衝擊和影響，不僅傳染持續擴大，連帶使得全民生活大受影響，出門戴口罩、面罩，盡量不搭乘大眾運輸，不與多人同處密閉空間，分流上班、遠距上課等等 ...。原本的生活作息被打亂，除了謹遵勤洗手、戴好口罩、隨時酒精消毒外，提高自身的健康抵抗力，也是抗疫的重要環節，有了足夠的營養才能夠維持完善的免疫力，除了適時的活動身體外，也可以透過飲食來打造健康好體質。

許多人都曉得糙米很健康，卻不知道有別於一般白米差異在哪？糙米指的是稻脫去外殼後，留下胚芽與米糠的部位，而白米則將連胚芽與米糠都清除，只剩下胚乳的部分。胚芽及米糠是為了讓米生長儲存大量養份的地方，含有豐富的維他命 B1、B2、E 等元素，這些都是白米所沒有的營養物質，再加上糙米吃起來稍硬，可以增加咀嚼次數，慢慢的多咬幾次會催眠

大腦產生飽足感，也有利於體重控制。

您知道小卷、中卷、透抽怎麼區分嗎？您知道這種頭足類海鮮有極高的影養價值，還被視為減肥聖品嗎？小卷主要有兩個產季，但達到成熟的最高峰時約為暑假期間，其實不管是小卷還是中卷或是透抽都是同一種，主要是以體型來區分名稱，通常 15cm 以下的稱小卷、15cm-30cm 的稱中卷、30cm 以上就稱為透抽。頭足類海鮮相較其他海鮮種類，擁有很高的優質蛋白成份，脂肪含量極低，其中更富有強化血管壁的牛磺酸，可清除膽固醇，同時也具有降血壓及強化肝臟的效果，除了攝取高優質蛋白的部分可以增肌減脂外，還能幫助身體維持健康機能呢。

要輕鬆控製體態，增強自身抵抗力，跟著動手一起做，將兩種健康食材糙米及小卷結合在一起，就是一份營養滿分、健康滿分的便當，輕輕鬆鬆打造身體免疫力，隨時為抵禦病菌做好準備！

紅燒小捲

食材準備

小卷	3 條
薑	5 克
蔥	1 支
辣椒	1 條
醬油	1 大匙
味醂	1 大匙
水	3 大匙
米酒	適量

作法

1. 將薑切絲、蔥切段、辣椒切丁備用。
2. 取一鍋熱油，油熱後放入薑絲爆香，待出現香味後，放入蔥白部分繼續爆香，並加入辣椒丁翻炒。
3. 於小卷尾部切出一條痕跡，放入爆香的鍋內翻炒均勻 (劃痕可使之以容易入味)。
4. 加入醬油、味醂、水煨煮收汁。
5. 起鍋前加入蔥綠及淋上些許米酒。
6. 香辣夠味的紅燒小卷 10 分鐘快速上菜，既是涮嘴的下酒菜也是很健康的優良蛋白質便當。