減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆

氣炸牛排便當

文、圖／貓尼先生

美食當前，往往都無法控制享受的慾望，一不小心就會攝取過多，尤其臺灣近8-10年非常流行吃到飽餐廳，常常大排長龍一位難求，這樣的飲食形態讓人短時間內吃入過多大魚大肉或者油膩的食物，也衍生出一些健康問題，再加上以往的飲食習慣，大多是精緻澱粉過多的狀態，澱粉過多使胰臟為了平衡血糖不斷分泌胰島素，導致身體有過多胰島素，且使身體血糖過低，具體的生理現象就是肚子餓、精神恍惚，想吃更多糖份，陷入惡性循環，不過隨著電視播出許多健康節目及網路上越來越多提倡健身運動及清淡飲食，讓現代人也反思過多的食物攝取或者油膩的飲食形態的確會使身體承擔過多的負荷，於是近幾年開始更多人注重健康飲食、養生，也越來越多人推行許多減少身體負擔的飲食法，例如低碳飲食、減醣飲食、生酮飲食等等。

什麼是減醣飲食？簡略的介紹減醣就是減少攝入過多的精緻澱粉，碳水化合物，以優質的澱粉及優質的蛋白質及均衡的蔬果取代爆飲爆食及大魚大肉。降低過多的胰島素分泌，身體機制回歸正常數值，不易疲倦也不會經常想吃東西，因此身體機能將慢慢的復原。一般人可能會以為這樣的方式很麻煩，其實不然，簡單到連外食族也可以輕鬆達到健康的減醣飲食，這樣的飲食法不是這個不能吃那個不能碰，關鍵的要訣是＂選擇＂，選擇多樣化的澱粉，例如地瓜、芋頭、馬鈴薯等，並將份量調整一下，就已經是減醣的第一步了，再將高油高糖的食物減少，下降的熱量缺口用蛋白質及優質油脂補齊，選擇雞腿、牛肉、豬排等原型肉類都是很好的種類。一般外食只要懂得選擇，輕輕鬆鬆就可以達到減醣飲食，如果自己製作便當，更能掌握食材內容，想要擁有健康的飲食習慣也可以簡單入門。

氣炸牛排高蛋白便當

食材準備

牛排	150g
玉米筍	3 支
花椰菜	3 朵
水煮蛋	1/2 個
玉米	1 截
橄欖油	少許
黑胡椒	少許
鹽	少許

作法

1. 將牛排退冰，使整塊肉的溫度趨於一致，烹調時熟成將較均勻。
2. 牛排兩面灑鹽及黑胡椒簡單醃製 10 分鐘，再塗抹上一些橄欖油後即可放入氣炸鍋內。
3. 放入氣炸鍋前先預熱 200 度 1 分鐘，放入牛排後 200 度 5 分鐘烘烤，烤完先不急著取出於鍋內靜置 5 分鐘後再取出切片。
4. 將玉米筍、花椰菜、玉米等蔬菜加入少許鹽巴調味後，取烘焙紙包起來放入氣炸鍋內 180 度 10 分鐘，鮮嫩多汁的蔬菜就出爐了。
5. 將牛排及蔬菜裝入便當盒內，不輸餐廳的牛排便當就完成了。不管是想要控制體態或者運動後想吃一份高蛋白質的餐點增加肌肉量，不用挨餓，利用氣炸鍋 20 分鐘就可以吃的飽足又健康。