



## 減糖生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆 風琴馬鈴薯便當

文、圖／貓尼先生

馬鈴薯，原產於南美洲秘魯及波利維亞境內的安地斯山脈的茄科植物，因其塊莖部位營養價值高，被歐美地區的許多國家當作是主食來食用。馬鈴薯的營養價值極高，具有健脾、消炎、活血益氣等功效，含有豐富的碳水化合物、維生素 C、鉀、膳食纖維等營養素，有益於人體作為營養補充劑和抗氧化劑，尤其是其抗性澱粉比例高，非常有利於體重或是熱量的控制。

可惜的是，對大部分的人來說，一提到馬鈴薯，很多人想到的是洋芋片酥酥脆脆，一口接一口吃停不下來。薯條剛炸好出爐時的香氣逼人，是男女老少通吃的零食點心，高熱量卻讓人無法拒絕，但這種高熱量的零食，也讓許多人對馬鈴薯敬而遠之，覺得吃多了對身體很有負擔。其實不然，只要調整一下烹調方式，不僅熱量不高，還非常營養呢。

什麼是抗性澱粉？抗性澱粉和一般澱粉的差異，在於「難以被消化吸收」，由於其結構不易被消化酵素分解，在腸道內發酵轉化後能促進腸道蠕動、且具有飽足感、促進脂質氧化減少脂肪堆積，所以如果想要健康的注意體重，可將屬於精緻澱粉的白米更換成馬鈴薯來取代，不僅吃進更多營養素，還能輕鬆達到控制體態。本

次介紹的減脂便當就是利用馬鈴薯的這些特性，將一般便當的精緻澱粉換成健康又養生的馬鈴薯，再搭配富含高蛋白且無脂肪的雞胸肉，佐上清燙蔬菜，就是一餐時下最流行分量足夠又兼顧營養均衡的健康餐盒，上手完全零難度，趕快跟著步驟做，輕輕鬆鬆控制體態享受健康又美味飲食。

### 風琴 馬鈴薯



### 食材準備

- |         |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| · 帶皮馬鈴薯 | 2 顆  | · 現磨黑胡椒 | 少許   |
| · 培根    | 1 片  | · 蒜末    | 1 顆  |
| · 切達起司片 | 適量   | · 鹽     | 2 茶匙 |
| · 橄欖油   | 2 大匙 |         |      |



### 作法

1. 先將帶皮馬鈴薯使用小刷子將表層沾黏之土粉刷洗乾淨。
2. 取兩根筷子墊在馬鈴薯兩側下方，用刀垂直往下切，以不完全切斷馬鈴薯為原則，寬度約 1~2mm。
3. 將切好的馬鈴薯放入電鍋內蒸熟。(先蒸熟馬鈴薯可以讓內部保持濕潤，等等烤完之後才不會過乾)。
4. 將黑胡椒、鹽、蒜末混合好，均勻塗抹在馬鈴薯的表面及每一面切面中
5. 起司片先切成適當大小，塞入馬鈴薯縫隙中
6. 接著將培根條切成小丁狀，撒在馬鈴薯表面，可增添風味
7. 上述步驟皆處理完畢，即可放入烤箱中，以 200 度 20 分鐘烘烤
8. 風味十足的風琴馬鈴薯就完成了，既有馬鈴薯好的澱粉來源，也含有起司的蛋白質，簡單操作又能吃得滿足。👍