



## 減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆 薄鹽鯖魚便當

文、圖 / 貓尼先生



近年來，健康飲食與運動健身的風氣漸長，許多人在飲食上都特別留意蛋白質的攝取，如果想要補充蛋白質，肉類就是最直接最便利的來源。適當運動加上補充優良的蛋白質，不需要挨餓，增肌減脂也能很有成效。說起肉類蛋白質的種類，不外乎可區分為紅肉及白肉，有些人提倡紅肉比白肉好；有些人覺得白肉對身體負擔小，各門學派各有主張，到底好的蛋白質攝取應該注意哪些呢？

### 紅肉？白肉？超級比一比

其實坊間並沒有一個標準定義何為紅肉、何為白肉？所以一般我們所稱的紅、白肉大致上是以肉品尚未烹調前的色澤來區分。紅肉的色澤呈現鮮紅色，是因為內含有大量的肌紅蛋白所致，例如：牛肉、豬肉、羊肉等；白肉的色澤並無那麼明顯的鮮紅，且烹調後的顏色呈現白色，一般多將雞、鴨、魚及海鮮等歸類於白肉。

為了追求吃的健康，許多人提倡白肉優於紅肉，因為紅肉含有較高的熱量及飽和脂肪酸，過量的進食會對身體造成不小的負擔，但其實不管是何種肉品，只要經過高溫及長時間烹調後，都會讓食物氧化、變質甚至有機會釋出致癌物質，只要挑對烹調手法，紅肉白肉互相搭配，一樣可以輕鬆享受美食，健康無負擔。

### 全身上下都是寶營養價值出乎意料之高

如果想要選擇增肌減脂配合的肉類，以同樣 100 公克的肉品來說，白肉的蛋白質含量相較紅肉高且脂肪稍低，且總熱量的攝取較低，是提供想要減脂、減重或增肌的人們較佳的選擇。本次便當選用的就是具有這樣特性的白肉魚類來料理。鯖魚富含大量維生素及礦物質，小小的一尾鯖魚卻包含著維生素 D、B2、鋅、鐵質、牛磺酸、DHA 及 EPA 等，其中為人所熟知的就是鯖魚含有高量的 omega-3 不飽和脂肪酸，是人體不可或缺的重要物質。

### 簡單快速又營養跟著食譜一起做

現代的生鮮處理技術越來越好，遠洋漁船打撈上岸後馬上處理急速冷凍，保持新鮮營養又不必自己動手處理，真的是方便又快速。想吃魚不必自己殺，動動手指下訂單，新鮮魚貨馬上送到家，跟著食譜一起做，只要有烤箱或氣炸鍋，簡單料理步驟，隨時都可享用日式料理店的美味鯖魚定食。🍣

### 薄鹽烤鯖魚

#### 食材準備

鯖魚	1 條
鹽	適量
油	適量

#### 作法

1. 將鯖魚去除頭尾及內臟洗淨。
2. 沿著骨縫將魚肉分成兩部分片下。
3. 使用廚房紙巾將多餘水份吸乾。
4. 於魚身上灑適量粗鹽平均塗抹進行醃漬，並放入冰箱冷藏一晚。
5. 取出醃漬後的鯖魚片，稍微沖洗多多餘鹽分後擦乾水份，將魚皮上畫刀痕。
6. 即可放入烤箱或者氣炸鍋進行烹調。180 度 12 分鐘，翻面繼續 185 度烤 3 分鐘即可出爐

鮮嫩多汁又肥美的鹽烤鯖魚就完成了。

