

# 肉、蛋、 起司減肥法



渡邊信幸——監修  
盧宛瑜——譯



吃M  
得E  
飽C  
又能飲食  
健康讓  
你瘦餐  
！餐



晨星出版

# 序

我想要有窈窕又健康的身體！  
 我想要更接近美夢中的自己！  
 我想要吃得開心又維持體態！  
 我想要永保年輕！  
 這些願望都可以透過 MEC 飲食法來實現。

引發熱議的 MEC 飲食已有超過 4000 人嘗試並改善了身體狀況，且兼具 10 ~ 20kg 的減肥效果！MEC 這個名稱，是來自於肉（Meat）、蛋（Egg）、起司（Cheese）的第一個字，這是一種高蛋白、高脂質的飲食方式。也有許多人「不用忌口吃肉又能瘦！」的歡呼聲傳到了我這裡。

我們到底是為了什麼而進食呢？

飲食是為了製造新細胞以及讓身體修復。人體主要由蛋白質和脂肪構成，蛋白質是構成肌肉和血液等組織；而脂肪則是形成保護細胞的細胞膜等組織的重要材料。

但被認為健康的穀物、蔬菜為主的飲食方式，其實會缺乏必要的養分，反而會因營養不良而傷了人的身體。

所以身體該擁有必要的養分，非必要的養分則不需要攝取。

這樣一來，體內就會自動省略生產無用的物質，進而讓贅肉消失。更甚者，除了變瘦之外，身體還會確實產生肌肉，打造出能夠對抗疾病和不會身體不適的強韌體魄，同時也能讓女性更像女性、男性更像男性地擁有健美的體態。

從身體內部開始調整，讓我們一起擁抱「美麗與健康」吧！

日本沖繩縣那霸市古藏診所院長 渡邊信幸



# Contents

序……002

以肉、雞蛋、起司為主的飲食法來吃出健康美麗的身體！……010

胖瘦與卡路里無關……012

肉、雞蛋和起司幾乎可以滿足 1 日營養所需。而且碳水化合物攝取幾乎是 0！……013

將食品中所含碳水化合物含量換算成方糖計算的話……014

隨時都可以吃肉、雞蛋和起司，所以和空腹說拜拜！……015

記好 MEC 式飲食！……016

日本熱議肉食系減肥術「MEC 飲食」……001





# 吃飽也能瘦！食譜 Part 1

渡邊醫師認證：吃了就瘦的 10 種肉料理

025

## 1. 燒肉 ..... 026

### 醬料 9 變化 ..... 028

黑胡椒鹽

咖哩鹽

綜合鹽

味噌豆瓣醬

味噌大蒜蛋黃醬

味噌蔥醬

檸檬酸梅柴魚醬

檸檬魚露

辣味美乃滋

### ■你也可以試試看

燒肉拌櫛瓜 ..... 032

牛舌拌鴨兒芹 ..... 034

## 2. 涮涮鍋 ..... 036

### 醬料 6 變化 ..... 038

白芝麻味噌醬

黑芝麻味噌起司醬

昆布美乃滋

蛋黃醬油麴

橙醋大蒜辣油

### ■日式吃法

冷涮肉片

專屬醬料：檸檬醬油凍 ..... 041

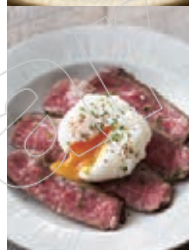
## 3. 香煎雞肉 ..... 042

### 醬料 4 變化 ..... 044

塔塔醬



鮮番茄醬	
九層塔醬	
薑汁醬油	
<b>4. 漢堡排</b> .....	046
<b>醬料 4 變化</b> .....	048
酪梨奶油起司醬	
茄汁紅酒醬	
鯷魚奶油醬	
芥末醬油	
<b>5. 薑汁燒肉</b> .....	050
■你也可以試試看	
薑汁燒肉拌美乃滋綠花椰 .....	052
<b>6. 雞肉火腿</b> .....	054
■你也可以試試看	
香辣雞肉火腿 .....	056
雞肉火腿拌酪梨美乃滋 .....	058
<b>7. 烤牛肉</b> .....	060
■你也可以試試看	
烤牛肉配水波蛋 .....	062
烤牛肉拌藍乳酪 .....	064
<b>8. 沖繩炒苦瓜</b> .....	066
沖繩午餐肉炒高麗菜 .....	068
<b>9. 蒙古烤肉</b> .....	070
薄荷味烤羊排 .....	072
<b>10. 鹹豬肉</b> .....	074
烤鹹肉排 .....	076
白斬鹹豬肉 .....	078
鹹肉快速關東煮 .....	080





## 吃飽也能瘦！食譜 Part 2

不管怎麼選都不會錯的瘦身肉食譜 083

### Beef 牛肉..... 085

魚露炒牛肉 ..... 086

蠔油茼蒿炒牛肉 ..... 088

和風牛排 ..... 090

味噌炒牛五花 ..... 092

### Pork 豬肉..... 095

豆芽菜炒豬肉 ..... 096

中式辣味豬肉鍋 ..... 098

酸梅柴魚片蒸高麗菜豬肉 ..... 100

香烤里肌肉 ..... 102

蔥燒鹽豬肉 ..... 104

### Chicken 雞肉..... 107

印度烤雞 ..... 108

花椒蔥爆雞腿 ..... 110

茄汁燉雞 ..... 112

芥末美乃滋煎雞肉 ..... 114

鹽烤雞翅 ..... 116

### Mince 絞肉..... 119

高麗菜捲 ..... 120

絞肉串燒 ..... 122

焗烤肉排 ..... 124

快速咖哩番茄燉肉 ..... 126

青椒封肉 ..... 128



## 吃飽也能瘦！食譜 Part 3

便宜又營養滿分。讓您想知道更多的瘦身蛋食譜

131

### 雞蛋 ..... 133

水煮蛋 ..... 134

味噌蛋 ..... 136

醬油醋蛋 ..... 138

班尼迪克蛋 ..... 140

溏心蛋佐蔬菜沙拉 ..... 142

### 溫泉蛋和滑蛋食譜 ..... 145

溫泉蛋拉 ..... 146

培根番茄溫泉蛋沙拉 ..... 148

酪梨蛋沙拉 ..... 150

溫泉蛋鴨兒芹涼拌豆腐 ..... 152

溫泉蛋時蔬沙拉 ..... 154

番茄青椒烤滑蛋 ..... 156

### 荷包蛋和炒蛋食譜 ..... 159

荷包蛋 ..... 160

荷包蛋披薩 ..... 162

蘆筍焗烤起司荷包蛋 ..... 164

韭菜炒蛋 ..... 166

蟹棒絲美乃滋炒蛋 ..... 168

鮪魚番茄炒蛋 ..... 170

### 歐姆蛋食譜 ..... 173

歐姆蛋 ..... 174

火腿豆瓣菜歐姆蛋 ..... 176

開口蛋包 ..... 178

納豆歐姆蛋 ..... 180

泰式歐姆蛋 ..... 182





## 吃飽也能瘦！食譜 Part 4

當配菜、零嘴或是甜點都可靈活運用的瘦身起司食譜

185

### 起司 ..... 187

#### ■ 加起司的肉料理

- 雞胸肉披薩 ..... 188
- 起司燒肉 ..... 190
- 味噌韭菜起司燒肉 ..... 192

#### ■ 起司配菜

- 白醬起司綠花椰 ..... 194
- 卡布里沙拉 ..... 196
- 起司芝麻菜沙拉 ..... 198
- 綜合起司焗滑蛋 ..... 200

#### ■ 起司點心

- 生起司蛋糕 ..... 202
- 提拉米蘇 ..... 204
- 起司蛋糕 ..... 206

#### ■ 起司零嘴

- 起司紫蘇梅海苔捲 ..... 208
- 奶油起司堅果方塊 ..... 210
- 卡門貝爾起司醬 ..... 212
- 起司脆片 ..... 214



## 吃飽也能瘦！食譜 Part 5

蛋白質滿的湯與火鍋食譜

217

茶碗蒸 .....	218
韓式茶碗蒸 .....	220
菜絲味噌湯 .....	222
金針蛋花酸辣湯 .....	224
蛋花湯 .....	226
蔥起司焗湯 .....	228
常夜鍋 .....	230
泡菜鍋 .....	232
水炊雞肉鍋 .....	234
肉丸湯 .....	236
韓式牛肉湯 .....	238
水波蛋番茄湯 .....	240

### MEC 的外食選擇

外食的選擇方式.....242

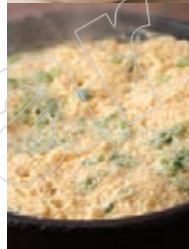
便利商店活用法.....243

食品清單.....244

肉、蛋、起司之外，渡邊醫師建議的食品及調味料.....245

### 渡邊醫師教教我！

Q & A.....246



人氣急速上升中的MEC飲食法。「邊吃邊瘦」減肥術的最終版！

# 以肉、蛋、起司為主食來吃出**健康** **美麗**的身體！

MEC飲食法在日本因為「吃肉吃到飽也能變瘦！」而引起話題，其實它是一種以肉（Meat）、蛋（Egg）、起司（Cheese）3種為主食的飲食方式。以下發明人渡邊信幸醫師用簡單易懂的方式告訴我們MEC的方法和機制：

方法很簡單，只要實踐以下3個方法即可。



渡邊醫師

## 方法 **1** 主食選擇**肉、蛋、起司**

1日的基準量是肉類200 g、蛋3顆、起司120 g。這個基準幾乎就能夠攝取1日所需營養量（本書的營養量以日本設定為基準），比較會吃的人也可以吃更多。因為不管吃了多少的肉、蛋和起司，造成肥胖主因的碳水化合物含量在這些食物中幾乎是0。蔬菜則可用來增添肉類料理的顏色或作為配菜食用，因此建議使用葉菜類。

肉200 g



肉的種類不限。可以選擇豬肉、雞肉、牛肉、羊肉等喜歡的肉類，肉的部位也可以任意選擇。肉類 200 g = 薄切肉片約 9 片。

蛋3顆



蛋的價格便宜，除了是胺基酸均衡的動物性蛋白質之外，還是幾乎包含了維生素 C 以外所有人體所需的營養素的全方位食品。

起司120 g



起司的營養價值約為牛奶的 10 倍且鈣質豐富。起司 120g 的分量，如果是雪印的寶寶起司約 8-10 個（如上圖）、六片裝起司則是一盒，甚至可以直接就口。

# 胖瘦與卡路里無關

首先，卡路里是物理學的數值，它的定義是「讓 1 ml 的水溫上升 1°C 所需的熱量為 1 卡 (cal)」。當初是以這項數值為基準，視作「與人類攝取食物時所得到的熱量、以及運動或基礎代謝時所消耗的熱量相同」。但從 2015 年開始，日本人的飲食攝取基準中的能量攝取及消耗平衡已經不使用卡路里，改採 BMI (身體質量指數) 表示了。

$$*BMI = \text{體重 (kg)} \div \text{身高 (m)}^2$$

請忘掉  
卡路里神話！



渡邊醫師

肥胖是因為以米飯、麵類等  
碳水化合物為主食

## 5 肥胖

在胰島素的作用下造成低血糖，讓肚子覺得飢餓。

加上荷爾蒙的作用，碳水化合物會轉換囤積成體脂肪。

血糖含量靠荷爾蒙調節，當血糖值上升後，就會從胰臟分泌出「胰島素」。胰島素就會讓所需的碳水化合物轉換成能源，其餘便轉換成體脂肪囤積。因此胰島素又有「肥胖激素」的外號。

可怕的  
肥胖循環

## 3 體脂肪的燃燒會被延後

當碳水化合物燃燒結束後，體脂肪才會成為能量轉換的來源，因此如果飲食習慣持續以碳水化合物為主，不管多久都不會燃燒到體脂肪。

碳水化合物會優先成為燃燒能量的來源

從養分轉換成能量的機制分三階段，依序是從碳水化合物到蛋白質再到脂質。攝取碳水化合物，就會優先從碳水化合物開始燃燒轉換。

## 2

吃飯、麵包、  
麵類等  
碳水化合物

## 1

## 將食品中所含碳水化合物含量換算成方糖計算的話

\* 方糖 1 顆 = 3.3 g 計算

白飯 1 碗  
(150 g)



方糖  
約 17 顆



吐司 (6 片切)  
1 片



方糖  
約 9 顆



豬肉 100 g



方糖  
約 0 顆



番茄 1 顆  
(180 g)



方糖  
約 2 顆



雞蛋 1 顆



方糖  
約 0 顆



加工起司  
100 g



方糖  
約 0.4 顆



檢查碳水化合物含量多的食品，詳見 P 244

日本熱議  
肉食系減肥術  
「MEC 飲食法」

肉、蛋和起司可以吃到飽。

1 年輕鬆瘦下 10 kg、20 kg !

成功減重的人不斷出現！

實踐 MEC 飲食法的人們的成功經驗談！讓他們為您介紹及建議如何瘦身、變健康以及變漂亮。下一個就是您！

\* 經驗跟感想純屬個人意見。

## CASE 1

50 幾歲男性 Y · U 先生  
MEC 資歷 5 年  
身高 171cm

減重 43 kg

體重 130 kg → 87 kg

### 健康資料

- 空腹時血糖 (mg)  
115 → 70
- 血壓 (mmHg)  
收縮壓 200 舒張壓 120  
→ 收縮壓 130 舒張壓 70

完全沒有壓力

MEC 飲食法可以實施一輩子！

終於找到能夠瘦下來又變健康的節食方法了！

過去我的興趣是鐵人三項，一直從事了 10 年以上，後來因身體出問題而只好停止運動，一停下來就發胖。當時我是過著以拉麵或米飯等碳水化合物為主食的生活，期間嘗試了各種減肥方式，每一次都失敗。當我採取控制卡路里的減肥法，以蛋白質 15：脂質 25：碳水化合物 60 的比例飲食卻反而變得更胖，徒然使我壓力增大。

上了年紀總有一天身體會動不了，所以不能光靠運動而是得靠飲食來減肥以及打造健康的身體。

當身體無法像以前那樣運動時，我發現「人總有一天會老到無法運動，一定要靠改變飲食習慣來管理自己的健康。」後以讀到渡邊醫師的著作為契機，我開始了 MEC 飲食法。MEC 鼓勵吃肉、雞蛋、起司的正面思考方式，其基本概念與限制碳水化合物飲食相同，但是更容易執行，在情緒調整上也比較輕鬆。從開始到現在過了 1 年 5 個月，體重已從 130 kg 減到 87 kg，如今一直維持在 87~88 kg 左右。MEC 是以確實攝取身體必要的養分為健康出發點。它不會違背健康概念而是針對身體真正需要的飲食，確實滿足你自己的身體。



脖子變細，臉也瘦了 2 圈。臉色變好、給人的印象也變年輕了。



MEC 飲食對啤酒肚也有效！原本明顯突出的肚子已經消失，腰圍也大幅減低。

### ● Y · U 先生某日飲食 ●

- 早上 咖啡
- 中午 肚子餓的時候才吃 1~2 顆水煮蛋
- 點心 起司
- 晚餐 沖繩泡盛酒、香煎雞腿肉（搭配高苜）、炒豆芽菜及高麗菜、生魚片



# Part 1

每天持續享受美味，只要一個平底鍋就能輕鬆完成

## 渡邊醫師認證：吃了就瘦的10種肉料理

MEC 飲食的基本觀念就是確實吃到肉，所以我們嚴選了以下的肉類料理。以下介紹的都是不會做菜的人只要平底鍋煎一下，或是汆燙就能輕鬆完成的簡單料理。此外，為了讓每天的食譜不要流於制式，本書同時會介紹低碳水化合物且適合搭配肉類料理的創意醬料。這些醬料可以用於各種肉料理，請各位一邊享受、一邊減肥吧！

料理／新井美代子

肉200g  
可切成片狀食用！



薄切肉片約 9片 =200g

每一口都要咬 30次以上！

吃肉可以吃到飽！

1天吃 **200g** 以上  
也 OK！

沒有上限喔！





# 1

## 燒肉

說到肉料理就一定先想到這道！  
每天都吃也OK！

1人份  
碳水化合物  
0.5g

〔材料・1人份〕

自己喜好的肉（牛肋排、豬五花等）……總計200g

豬油…適量

喜好的醬料（參考P29~31）……適量

喜好的葉菜類（沙拉、珠蔥等）……依喜好的量

〔作法〕

- 1 在平底鍋或烤盤上加熱豬油，把肉放進去燒烤
- 2 燒烤過的肉盛裝到盤子裡沾醬食用，可依喜好搭配蔬菜。

## 醬料 9 變化

以下介紹用灑的「調味粉」、  
少量刷上塗抹的「味噌醬」、  
可用沾也可淋上去的「醬汁」等 3 種醬料類型。  
只要有這些醬料，料理一點都不會輸給燒肉店。



醬料變化和本書 P26~81所介紹的各種肉料理都很搭，請各位讀者自己試試看！



所有沾醬都可以預先做好。可以多做一些放在冰箱儲存，相當方便。

芝麻味噌醬之一，是涮涮鍋必備的味道

## 白芝麻味噌醬



放冰箱約可保存 1 週

〔材料・容易準備的份量〕

白芝麻味噌醬（即胡麻醬）3大匙、  
醬油1大匙、料酒1大匙

〔作法〕

1 將材料混合拌勻。

2 將1放入適當容器中，以少許  
昆布高湯混合拌勻。

1大匙  
碳水化合物  
1.0g

芝麻味噌醬之一，起司粉的美味是極品

## 黑芝麻味噌起司醬



放冰箱約可保存 1 週

〔材料・容易準備的份量〕

味噌2大匙、起司粉2大匙、黑芝麻少許

〔作法〕

1 將材料混合拌勻。

2 將1放入適當容器中，以  
少許昆布高湯混合拌勻。

1大匙  
碳水化合物  
1.9g

濃稠系沾醬，昆布是口感和味道的重點

## 昆布美乃滋



放冰箱約可保存 1 週

〔材料・容易準備的份量〕

美乃滋6大匙、鹹昆布絲2小匙

〔作法〕

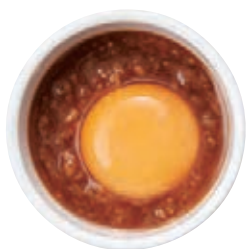
鹹昆布絲切碎，與美乃滋混合。

1大匙  
碳水化合物  
0.8g



濃稠系沾醬，將雞蛋當作醬料使用

## 蛋黃醬油麴



當天食用完畢

〔材料・容易準備的份量〕

醬油麴（市售成品）2大匙、蛋黃1顆

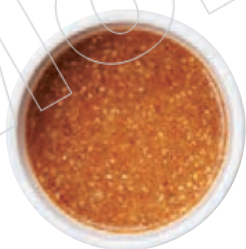
〔作法〕

將醬油麴放入容器內，加入蛋黃混合拌勻。

1大匙  
碳水化合物  
1.5g

湯汁系醬料，讓肉類的辣味一口接一口提升

## 橙醋大蒜辣油



放冰箱約可保存1週

〔材料・容易準備的份量〕

橙醋醬油2大匙、大蒜（磨碎）1小匙、  
白芝麻磨碎1大匙、辣油1小匙、  
無糖甜味劑½大匙、鹽1小匙

〔作法〕

將材料混合拌勻。

1大匙  
碳水化合物  
1.2g

日式吃法

## 冷涮肉片

要吃冷涮肉片時，將汆燙過的肉過常溫水冷卻。冰水的溫度會太低，讓肉類的油脂凝固。



冷涮專用醬料！使用明膠創造出的Q彈口感

### 檸檬醬油凍



放冰箱約可保存 1 週

1大匙  
碳水化合物  
**1.5g**

〔材料・容易準備的份量〕

明膠粉10g、醬油2大匙、檸檬汁1小匙

〔作法〕

- 1 將明膠粉用4大匙水浸泡攪拌。
  - 2 在小鍋內放入1杯水，加入醬油並煮開。
  - 3 將1加入後攪拌均勻溶解，最後將醬料倒入容器內，此時淋上檸檬汁放涼。
- 放涼後置於冰箱冷卻凝固，要用時以湯匙切碎即可。



SAUCE Ver.



1大匙  
碳水化合物  
**0.9g**

· 吃肉也能瘦！料理訣竅 ·

將雞皮煎至酥脆的秘訣在於先讓肉熟透之後，再煎一次表皮。這時加入奶油，表面的顏色就會變得更金黃。

# 3

## 香煎雞肉

吃一支就飽了！黃金雞皮香脆好吃！  
份量滿滿

〔材料・1人份〕

雞腿肉……1支（250~300g）

鹽……½小匙或多一些

沙拉油……少許

奶油（或豬油）……1小匙

秋葵、芥末籽……喜好的量



煎雞皮時以鍋鏟按壓，會让其更香脆。

〔作法〕

- 1 將雞腿肉較厚的部分切開把整片肉攤平後，用叉子在皮上戳幾個洞。接著抹鹽醃漬10分鐘後，出水的部分以廚房紙巾擦乾。
- 2 在平底鍋內倒入少許沙拉油（用奶油會焦得很快），將雞肉皮朝下放入鍋中，蓋上蓋子以中小火煎5分鐘直到表面呈現淡金色。
- 3 將雞腿肉翻面再蓋上蓋子燜煎4分鐘，直至雞肉熟透。
- 4 將多餘的肉汁瀝出，再次將雞腿肉翻面（此時應是帶皮面朝下），加入奶油並以中火烹調，一邊用鍋鏟按壓，直至表面金黃。
- 5 起鍋裝盤，佐上汆燙的秋葵，另外可沾芥末籽或喜好的醬料食用。

## 醬料 4 變化

只要搭配不同的醬料，  
簡單的煎肉也能每吃不膩，  
天天變換心情！



所有醬料都可事先準備好，  
從洋風到和風都能夠為您找到自己的喜好！





放冰箱約可保存 4-5 天

味道超讚但碳水化合物含量超低！

## 塔塔醬

〔材料・容易準備的份量〕

水煮蛋1顆、切碎酸黃瓜1大匙、美乃滋4大匙

\* 酸黃瓜可選擇無糖或是低糖的。

〔作法〕把水煮蛋切碎與其他材料混合。

1大匙  
碳水化合物  
**0.4g**



放冰箱約可保存 4-5 天

想吃清爽的肉料理時就選這道！

## 鮮番茄醬

〔材料・容易準備的份量〕

番茄1顆、鹽½小匙、檸檬汁1小匙

〔作法〕把番茄切碎與其他材料混合。

1大匙  
碳水化合物  
**0.9g**



放冰箱約可保存 1 週

沒有九層塔的話也可選擇香芹（荷蘭芹）

## 九層塔醬

〔材料・容易準備的份量〕

九層塔（切碎）2大匙、奶油4大匙

〔作法〕將所有材料混合。

1大匙  
碳水化合物  
**0.5g**



放冰箱約可保存 1 週

想吃和風醬時就選它！

## 薑汁醬油

〔材料・容易準備的份量〕

薑（磨碎）2小匙、醬油4大匙、料酒1小匙

〔作法〕將所有材料混合。

1大匙  
碳水化合物  
**1.4g**

# 4

## 漢堡排

充分品嚐肉本身的美味！  
加了麵包粉和洋蔥打造的低碳水化合物食物！



· 吃肉也能瘦！料理訣竅 ·



肉是靠蛋液黏在一起的，因此不需要用力揉捏。只要輕輕攪拌，還能維持絞肉的顆粒感，進而增加咀嚼時的口感。



因為煎了之後肉餅會縮小，所以拍成薄而大片的圓形可讓漢堡排煎起來更漂亮。另外在肉餅的中央稍微壓一下也能讓裡頭更容易熟透。



放冰箱約可保存 1 週

〔材料・1人份〕

絞肉……500g

雞蛋……1顆

鹽、胡椒、肉荳蔻粉……少許

豬油……1大匙

（食譜不包含捏肉過程中使用的豬油。）

綠花椰菜、義大利香芹……喜好的量

喜好的醬料（參考後方食譜）……喜好的量

〔作法〕

1 將絞肉放至碗內，加入鹽、胡椒、肉荳蔻以及打散的蛋液，輕輕攪拌。

2 將1分成4等分，手沾少許豬油把絞肉搓揉成橢圓形。

3 在平底鍋內加入豬油以中火加熱，並排放入2團絞肉丸。當一面呈現金黃色時即可翻面，蓋上蓋子以小火煎6~7分鐘。用竹籤刺肉團中心如果冒出輕輕的肉汁表示漢堡排已煎熟。

4 起鍋裝盤，佐上汆燙綠花椰及義大利香芹。接著可以淋上喜好的醬料（圖為紅酒番茄醬）食用。



要事先準備保存的話，請先在煎好之後放入保存容器，待肉餅完全冷卻才上蓋。



放冰箱約可保存 3~4 天

味道濃厚、口感滿分，卻是瘦身食品！

## 酪梨奶油起司醬

〔材料・容易準備的份量〕

奶油起司40g、酪梨½個（80g）、檸檬汁½小匙

〔作法〕加熱奶油起司使之變軟。用叉子將酪梨搗成泥，加入和檸檬汁後混合攪拌。

1大匙  
碳水化合物  
**0.4g**



放冰箱約可保存 1 週

使用無糖甜味劑打造出酸甜口感

## 茄汁紅酒醬

〔材料・容易準備的份量〕

小番茄8粒（100g）、紅酒2大匙、無糖甜味劑（醋磺內酯鉀、蔗糖素等）1小匙、鹽、胡椒各少許

〔作法〕**1** 在鍋中加入切碎的小番茄，倒入紅酒並以小火燉煮。**2** 小番茄煮爛後加入無糖甜味劑、鹽、胡椒再繼續燉煮。

1大匙  
碳水化合物  
**0.8g**



放冰箱約可保存 1 週

風味和濃郁感都更加醇厚的豐富醬料

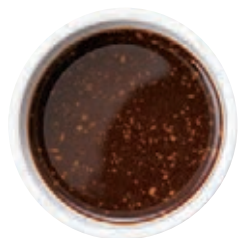
## 鯷魚奶油醬

〔材料・容易準備的份量〕

奶油5大匙、鯷魚醬½大匙（鯷魚背肉則需½片）

〔作法〕奶油加熱軟化後與鯷魚醬混合（如果要鯷魚肉，請將肉片搗碎）。

1大匙  
碳水化合物  
**0g**



放冰箱約可保存 1 週

必備和風醬！辣味可隨喜好調整。

## 芥末醬油

〔材料・容易準備的份量〕

醬油3大匙、黃芥末1小匙

〔作法〕將材料混合。

1大匙  
碳水化合物  
**1.9g**



# 5

## 薑汁燒肉

記得薑汁最後加，更能提高香氣！

醬料可用無糖甜味劑



1人份  
碳水化合物  
**8.4g**



〔材料・1人份〕

豬里肌薄片……200g

薑（磨碎）……適量

豬油……2小匙

- A
- 醬油……2大匙
  - 料酒……3大匙
  - 無糖甜味劑（醋磺內酯鉀、蔗糖素等）……1~1½小匙

高麗菜（切絲）……喜好的量

〔作法〕

- 1 將A混合做成醬料
- 2 在碗內放入1，並加入豬肉醃漬5分鐘
- 3 在平底鍋內加入豬油以弱中火加熱，豬肉瀝乾將醬汁放置備用，把豬肉一片片放入平底鍋中快炒後取出。
- 4 將剩餘的醬汁加入平底鍋內，放入薑泥以及3的豬肉繼續煮熟。起鍋裝盤並搭配高麗菜絲即可食用。

・ 吃肉也能瘦！料理訣竅 ・



肉如果過火太久就會變硬，因此只要顏色改變，就要馬上取出。

醃漬的醬汁以中火烹煮時，加上薑泥就會更襯香氣。



低碳水化合物的薑汁醬可以事先備好，甜味也可用無糖甜味劑（醋磺內酯鉀、蔗糖素等）取代。