

本書中刊載了
豐富的食譜，
每道料理能攝取
15g以上的
蛋白質！

蛋白質是除了 正在從事肌肉訓練或運動的人之外， 希望正在進行減重的人、 希望變得健康的人， 大家都要攝取的營養素！

「為健康著想，最好減少攝食肉類等」、
「以蔬菜為主的餐點比較健康」，你是這麼想的吧？
但是，如果蛋白質攝取不足，
就會擔心身體或腦部，甚至心臟出現毛病。
為了能夠一直過著年輕漂亮有活力的生活，
持續在每天三餐中不斷地攝取蛋白質很重要。

前言

蛋白質是成為肌肉原料的重要營養素。

若能充分攝取蛋白質，增加肌肉量，

就能提升基礎代謝率，不容易發胖，

所以也會提升瘦身的效果！

有了結實的肌肉，就能維持優美的體態。

在我們的周遭充斥著大量的食物。

「隨時都能吃到想吃的東西。」

縱使身處這樣食物豐盛的時代，不知為何蛋白質卻有不足的趨勢。

但是這件事不難解決。只需比以往稍微

「意識到要攝取蛋白質就OK了」。

本書中介紹了許許多多能夠充分攝取蛋白質的食譜。

有能夠迅速完成的簡單菜色，

也有只需稍微費點工夫製作的料理。

請依照當天的身體狀況、心情，或是時間多寡等條件自由選擇，愉快享用。

也非常歡迎大家在食譜的提示之下，隨自己的喜好調整調味料的分量！

重要的是，在自己能力所及的範圍內補充蛋白質。

因為愉快用餐、吃得美味才是最重要的事。

CONTENTS

前言……002 說不定你也缺乏蛋白質？Check List……006
聰明攝取蛋白質的7大POINT……008 Column……010
缺乏蛋白質是各種毛病的根源！……007

PART 1 雞肉……011

- 雞胸肉／雞里肌肉／雞絞肉／雞翅腿
- 芥末籽醬煮高麗菜雞肉……012
- 鹽麩雞胸肉火腿……013
- 八寶菜風味雞肉炒青江菜……014
- 香辣雞肉沙拉……015
- 咖哩檸檬煮……015
- 南蠻雞……016
- 中式蒸雞肉……017
- 嫩煎雞肉佐蘑菇奶油醬汁……018
- 雞肉南蠻漬……019
- 炸雞塊……019
- 異國風味雞肉炒豆苗……020
- 蒸雞肉佐蔬菜醬汁……020
- 俄式酸奶雞肉……021
- 治部煮……021
- 中式核桃青花菜炒雞肉……022
- 香辣堅果炒雞肉……022
- 半敲燒風味沙拉……023
- 義式雞肉蛋櫛瓜麵……023
- 快炒高苜蓿肉……024
- 番茄煮雞肉……024
- 秋葵泥鹽麩雞肉……025
- 義式生火腿雞肉卷……025
- 橄欖油大蒜蘆筍雞肉……026
- 雞柳拿破里義大利麵……026
- 燻烤煙燻鮭魚雞柳卷……027
- 乳酪夾心炸雞柳……027
- 免油炸香雞排……028
- 坦都里炸雞翅腿……028

PART 2 豬肉……029

- 豬里肌肉／豬腿肉／豬五花肉／特定部位豬邊角肉
- 豬腰內肉／豬肋排／豬絞肉
- 薑燒豬肉……030
- 煎豬里肌肉……030
- 豬肉南蠻漬……031
- 蠔油煮豬肉……032
- 椰汁豬肉花椰菜……032
- 芝麻拌芝麻菜豬火鍋肉片……033
- 香辣豆芽拌豬肉……033
- 煎山藥豬肉卷……034
- 涼拌香嫩豬肉……034
- 海帶芽乳酪豬肉卷……035
- 葡萄柚醋淋豬火鍋肉片……035
- 番茄豬肉卷……036
- 蔥絲芥末拌涮肉片……036
- 俄式酸奶蜂蜜斗菜豬肉……037
- 咖哩炒茄子豬肉……038
- 西洋芹豬肉卷……039
- 烤長蔥豬肉卷……039
- 番茄燉花椰菜豬肉……040
- 香煮豬肉片……041
- 榨菜炒豬肉……042
- 鹹甜炒豬肉……043
- 韭菜炒豬肉……043
- 烤生香菇腰內肉南蠻漬……044
- 滷豬腰內肉……044
- 芥末籽嫩煎豬腰內肉……045
- 生薑嫩排骨……045
- 微波毛豆燒賣……046
- 金針菇擔擔麵……046

PART 3 牛肉……047

- 牛腿肉／特定部位牛邊角肉／各部位牛邊角肉
- 牛絞肉／牛肋排／牛排肉／牛腱肉
- 芥末籽煎牛肉……048
- 紫蘇卷一口牛排……049
- 味噌醬汁牛肉串燒……050
- 照燒茄子牛肉卷……050
- 麵包粉煎乳酪夾心牛肉排……051
- 嫩煎蕪菁牛肉佐芥末籽醬汁……052
- 牛肉半敲燒……053
- 微波烤牛肉……053
- 乳酪焗烤牛肉……054
- 黃豆芽牛火鍋肉片佐韭菜醬汁……054
- 異國風味牛火鍋肉片沙拉……055
- 牛肉櫛瓜韓式歐姆蛋……055
- 蔬菜多多牛肉卷……056
- 番茄煮牛肉……056
- 牛邊角肉的炸丸子……057
- 蒟蒻絲版韓式炒冬粉……057
- 牛肉蓋飯……058
- 香料烤牛肉……059
- 豆瓣醬炒牛絞肉竹筍豌豆莢麵包粉烤帶骨牛肋排……060
- 烤牛肋排南蠻漬……060
- 異國風味咖哩……061
- 烤牛肉……061
- 蒜味牛排……062
- 番茄醬汁拌嫩煎牛肉……063
- 味噌漬牛肉……063
- 韓式風味豆腐燉牛肉……064
- 牛肉義式三明治……064

PART 4 魚肉……065

- 鯖魚／鮭魚／旗魚／鯛魚／鱈魚
- 沙丁魚／鮪魚／竹筴魚／秋刀魚／蝦／章魚
- 蛋焗鯖魚罐頭和豆腐……066
- 炸豆腐鯖魚罐頭雪見鍋……067
- 鯖魚鬆蓋飯……067
- 芙蓉鯖魚高麗菜卷……068
- 棒棒雞風味鯖魚……069
- 芥末籽烤鮭魚……070
- 咖哩煮鮭魚高麗菜……071
- 煎旗魚……072
- 乳酪夾心炸旗魚……073
- 醬炒番茄旗魚……073
- 煎鮪魚蘿蔔溫沙拉……074
- 照燒鮪魚……074
- 中式蒸蔬菜鯖魚……075
- 乳酪炸鯖魚……075
- 番茄煮馬鈴薯沙丁魚……076
- 咖哩麵衣炸沙丁魚……077
- 沙丁魚甘露煮……077
- 鮪魚半敲燒沙拉……078
- 鮪魚新洋蔥堅果沙拉……079
- 韃靼鮪魚……079
- 竹筴魚南蠻漬……080
- 烤秋刀魚沙拉……080
- 韓式泡菜炒蝦……081
- 焗烤蝦仁水煮蛋高麗菜……081
- 醋漬茄子章魚……082
- 美乃滋炒章魚……082

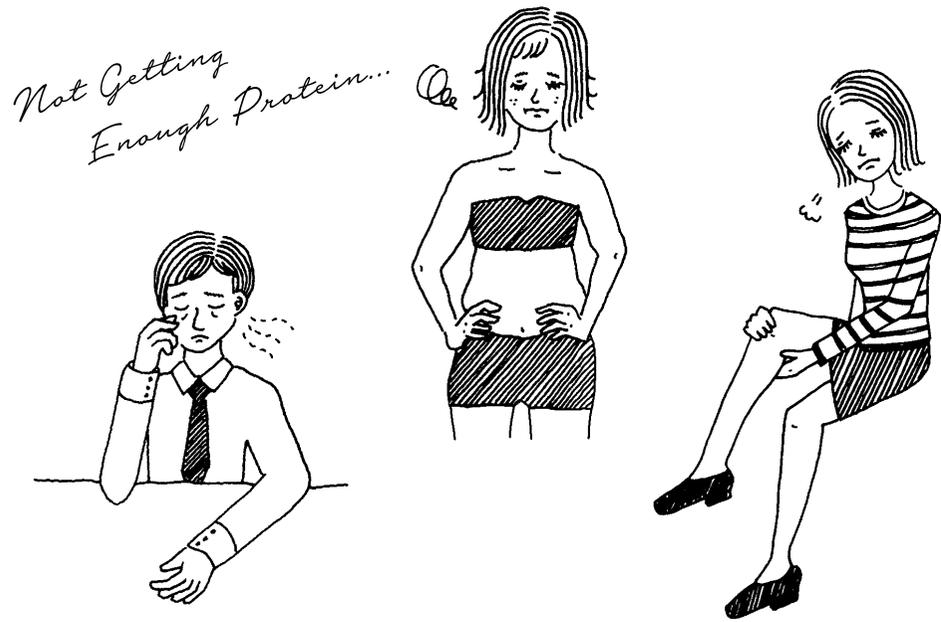
PART 5 黃豆……083

- 豆腐／油豆腐皮／凍豆腐
- 蒸黃豆／黃豆粉
- 玉米焗烤豆腐&雞肉……084
- 豆腐番茄健康披薩……085
- 肉片豆腐……086
- 西式炒豆腐……086
- 香辣豆腐……087
- 和風焗烤豆腐湯……088
- 和風焗烤豆腐雞柳……088
- 豆腐肉末咖哩……089
- 微波蒸鮭魚豆腐……090
- 鬆鬆軟軟番茄炒豆腐……090
- 乳酪&培根豆腐……091
- 微波雞柳豆腐……091
- 鹽漬豆腐山苦瓜炒什錦……092
- 薑蒜艾汁鹽漬豆腐排……093
- 豆皮福袋煮……094
- 烤豆皮鑲乳酪絞肉……094
- 照燒凍豆腐豬肉卷……095
- 焗烤雞肉凍豆腐……096
- 蛋花凍豆腐……097
- 紅燒肉風味凍豆腐肉卷……097
- 凍豆腐無派皮法式鹹派……098
- 乳酪火腿夾心炸雞柳……098
- 香蒜辣椒黃豆……099
- 青海苔黃豆……099
- 黃豆粉韓式乳酪煎餅……100
- 黃豆粉炸豬排……100

PART 6 蛋……101

- 尼斯風味沙拉……102
- 美乃滋炒蛋和蟹肉棒……103
- 油菜花歐姆炒蛋……103
- 芝麻美乃滋烤水煮蛋南瓜……104
- 韓式煎餅風味玉子燒……104
- 鬆軟蛋白雞肉湯……105
- 艾汁荷包蛋……105
- 番茄鮪魚炒蛋……106
- 菠菜歐姆蛋……106
- 披薩風味煎蛋……107
- 菠菜香腸法式鹹派……107
- 奶油玉米蛋……108
- 水煮蛋牛肉卷……108
- 鴻喜菇蝦仁軟綿炒蛋……109
- 豆腐芙蓉蛋……109

依蛋白質含量排序 索引……110



缺乏蛋白質 是各種毛病的根源！

1天的蛋白質目標量

男性 75g 女性 57g

蛋白質分成3餐，1餐至少要攝取15g，就能預防蛋白質不足。因為希望從事肌肉訓練等激烈運動的人稍微多攝取一點蛋白質，所以，設定1天100g，1餐30g為目標。正在進行瘦身的人，如果留意攝取1天80g，1餐25g的蛋白質，就不會變得憔悴或蒼老，可以健康地瘦下來。

※ 依據體格、運動量和目標等，所需的攝取量因人而異

※ 蛋白質的目標量是根據日本厚生勞動省「日本人的食事攝取基準（2020年版）」

此外，缺乏蛋白質還會引起各種毛病。原因在於，皮膚和頭髮是以蛋白質構成的，而且荷爾蒙和免疫物質等的調整、將訊息傳送到腦部的神經物質的生成，也都與蛋白質息息相關。容易疲倦、手脚冰冷、記憶力或注意力下降，也都是因為缺乏蛋白質。有的人會因缺乏蛋白質而荷爾蒙失衡，提早出現更年期障礙之類的症狀；或是免疫機能下降，變得容易罹患感冒等疾病。

蛋白質是由多種胺基酸所組成，但是在20種必需胺基酸當中，有9種無法在體內製造。所以，每天三餐從各式各樣的食材中攝取蛋白質很重要。

三餐充分攝取蛋白質是 肌肉訓練&減重成功的要訣

不管努力進行再多的肌肉訓練，如果缺乏形成肌肉的原料「蛋白質」的話，就無法增加肌肉量，也不會提高肌力。而且，勉強進行減重，反覆減重&復胖的話，肌肉會不斷減少，反而變成很難瘦下來的體質。換句話說，為了提升肌肉訓練的效果&減重成功，必須在每日三餐中不斷地補充蛋白質！

說不定 你也缺乏蛋白質？

因為受到減重或偏食的影響等，不分老少，缺乏蛋白質的人愈來愈多。請試著檢視以下的項目，即使只有1個項目符合，也有可能是缺乏蛋白質的徵兆！從今天起，請務必重新考慮三餐的內容。

Check List

- 目前正在減重，或是經常進行瘦身
- 幾乎不吃早餐
- 因為忙碌，三餐通常簡單解決
- 家裡不太製作肉類料理
- 為了健康著想，盡可能不吃肉
- 纖瘦的體質，怎麼吃都不容易胖
- 早上起床時爬不起來
- 容易疲倦
- 注意力不集中
- 有時候會恍神
- 容易焦躁
- 提重物或上下樓梯很吃力等，覺得肌力衰退
- 有頭暈目眩等類似貧血的症狀
- 容易感冒
- 肌膚漸漸變得沒有彈性
- 頭髮乾枯，沒有光澤
- 髮量漸漸變少
- 指甲變得容易斷裂
- 覺得浮腫

POINT

1

從各式各樣的食材中
平均地攝取

肉、魚、黃豆、黃豆加工食品、蛋、乳製品這些含有豐富蛋白質的食材，品項繁多，但是除了蛋白質之外，所含的營養素卻各有不同。為了養成攝取均衡營養的飲食習慣，要注意將動物性蛋白質、植物性蛋白質摻雜在一起，從各種不同的食材中攝取。因為喜歡吃肉所以一直只吃肉，蛋比較容易料理所以一直只吃蛋，像這樣「只吃某種食材」，不僅會營養失衡，還會擔心味道吃膩了之後無法長久持續下去。

POINT

2

不要勉強吃
討厭的食材

「蛋白質要從各種不同的食材中攝取」是理想，但是沒有必要勉強吃下討厭的食材。例如，「雖然討厭納豆，但是為了身體健康必須努力吃」，像這樣勉強進食的話，用餐這件事就會漸漸形成壓力。用餐時首先請重視「愉快享用，吃得美味」。除此之外，「自然而然地將蛋白質加入餐點中」是養成健康用餐習慣的要訣。

POINT

4

做得清淡一點，
然後添加調味料，
就能減少鹽分或砂糖的
攝入量

豆腐、納豆等黃豆加工品很適合搭配醬油，所以我們有可能在不知不覺中攝入了過多的鹽分。最好使用酸橘醋和檸檬汁等，在調味料方面下功夫之後食用。此外，本書的食譜是以一般的調味料去標明調味料的標準。患有高血糖或高血壓的人、想要預防這些疾病的人，試著以稍微少一點的用量來完成料理，也是一個好方法。而且，食用的時候，配合每個人的身體狀況或喜好來添加調味料才是健康的做法。

POINT

5

即使有幾天
無法充分攝取
蛋白質也OK

蛋白質是希望大家每天好好攝取的養分。但是，因為「工作忙碌」、「身體不舒服」、「沒有胃口」等各種不同的理由，有些日子裡無法達到預定的蛋白質攝入量。但是，即使有幾天無法充分攝取蛋白質也OK！並不會有「因為少吃到一次充分的蛋白質，所以已經沒用了」這種事。等時間充裕或心情輕鬆之後，再重新開始就可以了。即使很緩慢也沒關係，重要的是能持續進行下去。

聰明攝取蛋白質的

7大POINT

POINT

7

腸胃虛弱的人，
先從容易消化的
植物性蛋白質開始攝取

動物性蛋白質在消化吸收時需要能量。在那之前不怎麼吃肉的人，突然吃下一大堆的肉，胃可能會消化不了，或是身體感到疲累。腸胃虛弱的人，首先從容易消化的植物性蛋白質開始攝取。此外，如果在晚上快要睡覺之前攝取動物性蛋白質的話，因為睡眠中腸胃也必須運作，所以身體沒有休息。建議在午餐時食用肉類。如果是晚餐的話，記得要在就寢的3個小時前食用。

POINT

6

忙碌的人可以
把乳酪等食物
當成點心

「只靠三餐也許無法補充足夠的蛋白質」，建議為此感到不安的人，也可以藉由點心來攝取蛋白質。例如乳酪、優格、便利超商等處所販售的即食雞肉、魚肉香腸或水煮蛋等，有各種不同的來源可在工作等的空檔簡便地攝取蛋白質。也可以飲用牛奶或優格飲料（請盡可能選用不太含有糖分的商品）。

POINT

3

為了避免攝取過多的脂質，
要去除肉類的脂肪

攝取屬於動物性蛋白質的肉類時，希望大家注意的是脂肪。脂肪擁有肉類才有的鮮味，但是攝取過量的話，恐怕血液中的中性脂肪或膽固醇會過剩。食用肉類的時候，最好多費點工夫，例如盡可能挑選脂肪少的部位、切除肥肉，或是以網架烘烤等方式除去脂肪的部分。因為絞肉的脂肪是摻雜在裡面的，所以要注意攝取的份量。雞肉去除黃色的脂肪和雞皮，就能防止攝取過多的脂質。

隨著年齡增長，肌肉量會減少。
充分地攝取蛋白質
就能常保活力與年輕

肌肉量會隨著年齡增長一點一點地減少。肌肉量減少之後，肌力和體力下降的肌少症（Sarcopenia）、其所造成的身體變虛弱的衰弱症（Frailty），在進入超高齡社會的今天，已經變成重大的問題。而且，缺乏蛋白質的人，看起來比實際歲數還要蒼老。但是，藉由攝取蛋白質+適度的運動，不論從幾歲開始，都有可能增加肌肉量！從今天起改變三餐的飲食，有意識地攝取蛋白質，5年、10年後的健康狀態或外貌就會產生很大的差異。

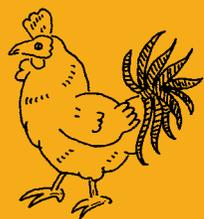
本書的使用規則

- 1小匙是5ml，1大匙是15ml，1杯是200ml。
- 火候如果沒有特別指示的話，使用的是中火。
- 平底鍋使用的是鐵氟龍不沾鍋
- 計算出來的蛋白質分量、醣類分量、熱量是1人份大約的數值。材料為「（容易製作的分量）」時，則是全量的數值。依個人喜好添加的配菜等，不包含在計算範圍內。
- 蔬菜類如果沒有特別指示的話，說明的是完成清洗、去皮等作業之後的步驟。
- 魚貝類也是如此，如果沒有特別指示的話，說明的是完成「刮除魚鱗」、「去除多餘的水分」等作業之後的步驟。
- 日式高湯指的是以柴魚片、昆布、小魚乾等萃取出來的高湯。如果使用市售的即食日式高湯，請按照包裝上的標示，以熱水溶解等備用。此外，如果是含有鹽分的商品，請先嘗過味道之後再調味。
- 高湯可以使用法式清湯、法式肉湯等西式高湯的顆粒、湯塊等製作。
- 在醫療機構接受營養指導的人，請遵從該機構的指導。

雞胸肉／雞里肌肉
雞絞肉／雞翅腿

PART 1 雞肉

雞肉纖維細緻柔軟，肉中所含的蛋白質容易消化吸收，也推薦給腸胃虛弱的人食用。在雞肉的蛋白質當中，必需胺基酸之一的甲硫胺酸含量非常豐富。





以芥末籽醬和白酒為清淡的雞胸肉提升香氣

芥末籽醬煮高麗菜雞肉

蛋白質

31.4g

醣類

4.0g

熱量

258kcal

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽	1/4小匙
胡椒	少許
芥末籽醬	1大匙
高麗菜	2片
橄欖油	1小匙
白酒	1大匙

作法

- 1 雞胸肉切成較大的塊狀，放入鉢盆中，加入鹽、胡椒、芥末籽醬攪拌。高麗菜切成稍大一點的塊狀。
- 2 將高麗菜放入耐熱器皿中，以畫圓的方式淋入橄欖油、白酒，然後放上雞肉。鬆鬆地覆蓋保鮮膜，以微波爐（600W）加熱6分鐘。掀除保鮮膜之後混合攪拌。盛盤之後，依個人喜好附上檸檬。



與發酵食品組合之後能提升免疫力

鹽麴雞胸肉火腿

蛋白質

121.2g

醣類

11.4g

熱量

871kcal

材料 (容易製作的分量)

雞胸肉	2片
鹽麴	3大匙
粗磨黑胡椒	適量
蘿蔔嬰	適量

作法

- 1 雞胸肉去除雞皮，以蝴蝶刀法片開之後，在兩面塗上鹽麴。將2片雞胸肉重疊，以保鮮膜包住，放置1小時左右。
- 2 以廚房紙巾擦掉鹽麴，然後在上方的那面撒上大量的粗磨黑胡椒。從邊緣開始一圈圈地捲起來，以保鮮膜包住，然後再用鋁箔紙包起來。
- 3 將鍋中的熱水煮滾，放入2，以大火煮4~5分鐘。關火之後，就這樣放著，直到熱水變涼，利用餘熱讓中心熟透。
- 4 完全放涼之後剝除鋁箔紙和保鮮膜，切成容易入口的圓形切片之後盛盤，附上切除根部的蘿蔔嬰。

添加了含有豐富多酚、Omega-3脂肪酸的核桃

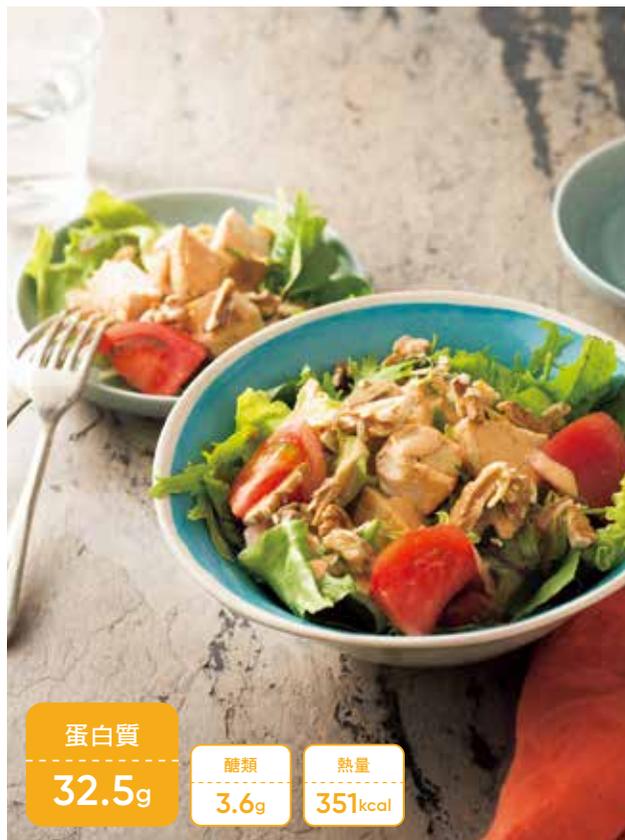
香辣雞肉沙拉

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	綜合沙拉葉菜	20g
鹽	1/6小匙	美乃滋	1大匙
胡椒	少許	原味優格	1大匙
橄欖油	1小匙	辣椒粉	1/2小匙
大蒜 (薄片)	2片	鹽、胡椒	各少許
高苣	2片	核桃 (無鹽、烘烤過)	20g
番茄	1/2個		

作法

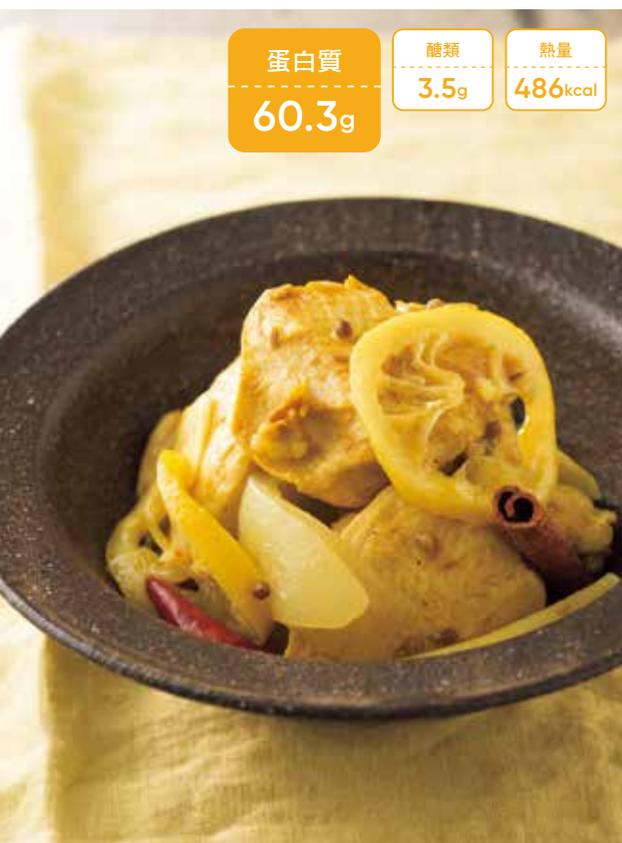
- 1 雞胸肉切成方塊，撒上鹽、胡椒。
- 2 將橄欖油放入平底鍋中，再放入雞肉、大蒜，以中火加熱。將表面迅速煎一下之後蓋上鍋蓋，燜煎8分鐘左右，將雞肉煎熟。取出之後放入鉢盆等容器中放涼。
- 3 高苣撕成容易入口的大小，番茄切成滾刀塊。將綜合沙拉葉菜等蔬菜和雞肉一起盛入器皿中，淋上混合均勻的A，最後撒上大略切碎的核桃。



蛋白質 32.5g
醣類 3.6g
熱量 351kcal



蛋白質 31.1g
醣類 4.3g
熱量 293kcal



蛋白質 60.3g
醣類 3.5g
熱量 486kcal

開胃的香料也有健胃整腸的效果

咖哩檸檬煮

材料 (2人份)

雞胸肉	2片	沙拉油	1大匙
鹽	1/2小匙	丁香	2個
胡椒	少許	肉桂棒	1/2根
咖哩粉	2小匙	小茴香、芫荽籽	各少許
洋蔥	30g	檸檬 (圓形切片)	4片
大蒜	1/2瓣	白酒	1大匙
生薑	1/2塊		

作法

- 1 雞胸肉以斜刀片成較大的肉片，撒上鹽、胡椒，加上咖哩粉攪拌。洋蔥切成瓣形之後剝散。大蒜將厚度切成一半，生薑切成薄片。
- 2 將沙拉油、大蒜、生薑、丁香、肉桂棒、小茴香、芫荽籽、洋蔥放入鍋中，以中火加熱。散發出香氣之後放入雞肉、檸檬、水1/4杯、白酒，蓋上鍋蓋，煮滾之後轉為小火，煮15分鐘左右。

蔬菜+芡汁，雞胸肉變身為溫和的口感

八寶菜風味雞肉炒青江菜

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽、胡椒	各少許
青江菜	大1個
胡蘿蔔	20g
香菇	1個
長蔥	5cm
生薑 (薄片)	1片
沙拉油	1大匙
蠔油	1/2小匙
醬油	1小匙
A 中式高湯顆粒	1/2小匙
水	3/4杯
B 片粟粉	1又1/2小匙
水	3小匙
芝麻油	1/2小匙

作法

- 1 雞胸肉以斜刀片成肉片，撒上鹽、胡椒。青江菜斜切成3~4cm，胡蘿蔔切成長方形切片，香菇切除菇柄底部後切成薄片，長蔥斜切成蔥花，生薑切成碎末。
- 2 將沙拉油放入平底鍋中，再將雞肉排列在鍋中。以中火加熱，煎到兩面稍微上色為止。加入生薑、長蔥、青江菜的菜莖部分、胡蘿蔔、香菇一起炒，加入A之後煮滾。
- 3 加入青江菜的菜葉之後迅速煮一下。將B的片粟粉以水溶勻之後加入鍋中勾芡，以畫圓的方式淋入芝麻油之後稍微煮滾即可。



榨菜含有鐵和鋅，將其鮮味和鹹味當成調味料

中式蒸雞肉

蛋白質

31.2g

醣類

1.8g

熱量

238kcal

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽、胡椒	各少許
長蔥	5cm
榨菜 (調味)	20g
綠豆芽	100g
醬油	1小匙
芝麻油	1小匙
酒	2小匙

作法

- 雞胸肉以斜刀片成肉片，撒上鹽、胡椒。長蔥縱切成一半之後斜切成薄片，榨菜切絲。
- 將綠豆芽鋪開在耐熱器皿中，再放上雞肉，淋上醬油、芝麻油、酒，撒上長蔥、榨菜，鬆鬆地覆蓋保鮮膜，再以微波爐 (600W) 加熱5分30秒。



不是「油炸」，而是以「煎烤」製作出更健康的料理

南蠻雞

蛋白質

35.0g

醣類

1.9g

熱量

368kcal

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽	1/6小匙
胡椒	少許
麵粉	1小匙
打散的蛋液	1/2個份
沙拉油	2小匙
波士頓萵苣	4片
水煮蛋 (碎末)	1個份
洋蔥 (碎末)	1小匙
A 鹽、胡椒	各少許
美乃滋	1又1/2大匙
檸檬汁	1小匙

作法

- 雞胸肉切成6等分的薄片，撒上鹽、胡椒。全體沾裹薄薄一層麵粉，再裹上打散的蛋液。
- 將沙拉油放入平底鍋中，放入雞肉之後以中火加熱，將兩面煎成漂亮的金黃色。
- 將波士頓萵苣和2盛盤，淋上混合均勻的A。

用清爽的酸味消除疲勞。炸衣薄一點是製作重點

雞肉南蠻漬

材料 (4人份)

雞胸肉	2片	日式高湯	3/4杯
鹽	1/2小匙	砂糖	1小匙
胡椒	少許	醬油	1大匙
胡蘿蔔	30g	鹽	1/3小匙
洋蔥	30g	醋	1又1/2大匙
生薑	1/2瓣	芝麻油	1小匙
		紅辣椒 (小圓片)	1根份
		片栗粉	1大匙
		炸油	適量

作法

- 1 雞胸肉以斜刀片成肉片，撒上鹽、胡椒。胡蘿蔔、洋蔥、生薑切成細絲。
- 2 將A放入耐熱器皿中混合，不覆蓋保鮮膜，以微波爐（600W）加熱1分鐘溶勻。加入醋、芝麻油、生薑、紅辣椒，混合備用。
- 3 將雞肉沾裹薄薄一層片栗粉，以預熱至170度的炸油乾炸3分鐘左右。將剛炸好的雞肉放入2裡，加入胡蘿蔔、洋蔥，醃漬10分鐘左右。



蛋白質 30.5g
醃類 1.7g
熱量 286kcal

鬆軟酥脆！變涼了也很好吃，所以也可以帶便當

炸雞塊

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	帕馬森乳酪	1小匙
洋蔥	20g	麵粉	2小匙
鹽	1/6小匙	炸油	適量
胡椒、肉豆蔻	各少許	番茄醬	2小匙
打散的蛋液	1/2個份	芥末醬	少許

作法

- 1 雞胸肉細細切碎，然後以菜刀敲剝出黏性。洋蔥切成碎末。
- 2 將雞肉、鹽、胡椒、肉豆蔻、打散的蛋液放入鉢盆中，攪拌至產生黏性之後，加入洋蔥、帕馬森乳酪，繼續混合攪拌。
- 3 分成6等分，調整成橢圓形，在表面沾裹薄薄一層麵粉，以預熱至160度的炸油乾炸成金黃色。
- 4 盛盤後附上番茄醬、芥末醬。



蛋白質 32.6g
醃類 5.0g
熱量 317kcal



蛋白質 32.1g
醃類 1.4g
熱量 390kcal

使用醃類比牛奶更少的鮮奶油製作

嫩煎雞肉 佐蘑菇奶油醬汁

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽	1/5小匙
胡椒	少許
橄欖油	1小匙
大蒜 (薄片)	2片
迷迭香	1枝
< 奶油醬汁 >	
奶油	2小匙
蘑菇 (薄片)	6個份
白酒	1大匙
鮮奶油	4大匙
鹽、胡椒	少許
西洋菜	適量

作法

- 1 雞胸肉將厚度切成一半，撒上鹽、胡椒。沾裹橄欖油、大蒜、迷迭香，放置30分鐘左右備用。
- 2 將雞肉排列在平底鍋中，以中火加熱，煎成金黃色之後轉成小火，蓋上鍋蓋煎3分鐘左右。將雞肉翻面，放入1的大蒜、迷迭香，蓋上鍋蓋再煎4分鐘左右，然後取出。
- 3 將奶油放在2的平底鍋中融化，以中火炒蘑菇。加入白酒煮滾之後，加入鮮奶油、鹽、胡椒再次煮滾，製作奶油醬汁。
- 4 將雞肉和西洋菜盛盤，淋上3的醬汁。

以富含奶油、香醇的濃郁醬汁做成一道豪華的料理

俄式酸奶雞肉

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	大蒜 (薄片)	2片
鹽	1/6小匙	番茄泥	1又1/2大匙
胡椒	少許	月桂葉	1片
洋蔥	40g	鮮奶油	1/4杯
蘑菇	6個	鹽	1/5小匙
鴻喜菇	1/2盒	胡椒	少許
奶油	1大匙	檸檬汁	1/2大匙

作法

- 1 雞肉切成較粗的棒狀，撒上鹽、胡椒。洋蔥切成方塊，蘑菇切成1/4或是一半，鴻喜菇分成小株。
- 2 將奶油放入平底鍋中加熱融化，炒洋蔥、大蒜，加入雞肉，一邊撥散一邊炒。
- 3 加入番茄泥，以大火炒，加入水1/2杯、蘑菇、鴻喜菇、月桂葉之後蓋上鍋蓋。煮滾之後，以小火煮10分鐘左右。
- 4 加入鮮奶油、鹽、胡椒煮滾，完成時加入檸檬汁。



蛋白質
32.7g

醣類
4.0g

熱量
378kcal

豆苗含有蛋白質、維生素C等，營養豐富

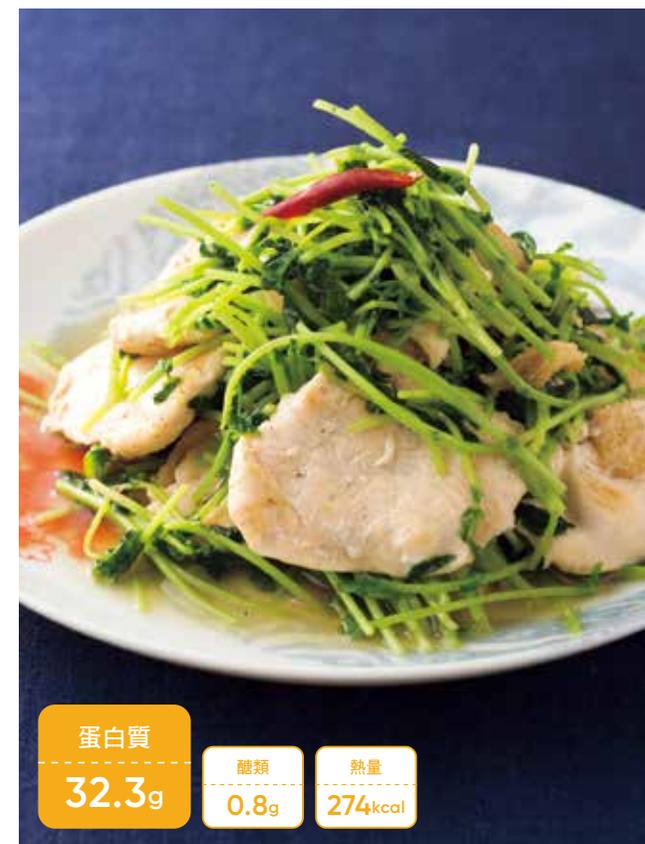
異國風味 雞肉炒豆苗

材料 (2人份)

雞胸肉	1片
鹽、胡椒	各少許
豆苗	1盒
芝麻油	1大匙
紅辣椒	1/2根
魚露	2小匙

作法

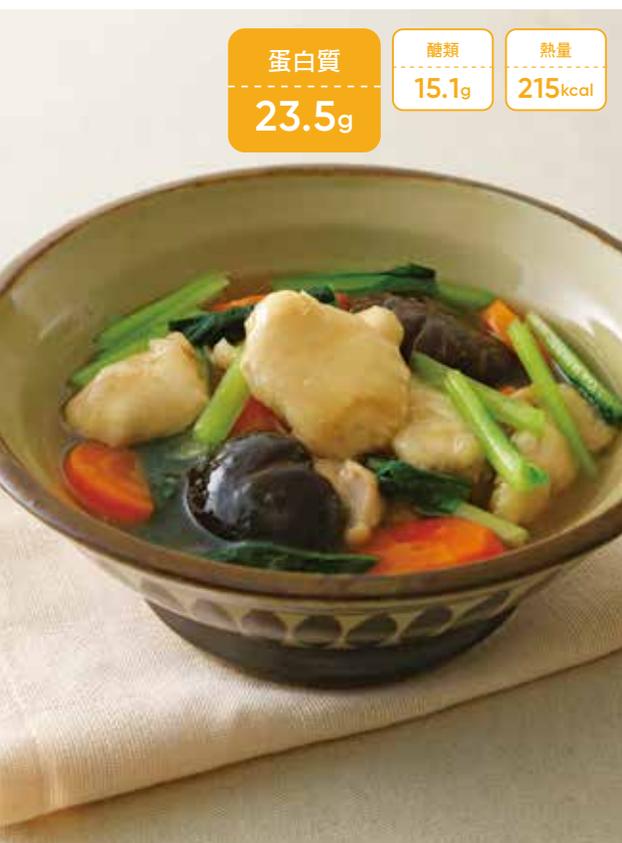
- 1 雞胸肉以斜刀片成肉片，撒上鹽、胡椒。豆苗切除根部之後，將長度切成一半。
- 2 將芝麻油放入平底鍋中，再將雞肉排列放入鍋中。以中火加熱，將兩面煎成金黃色。加入紅辣椒、豆苗，轉成大火，然後加入魚露拌炒。



蛋白質
32.3g

醣類
0.8g

熱量
274kcal



蛋白質
23.5g

醣類
15.1g

熱量
215kcal

不要煮得過熱是美味的訣竅

治部煮

材料 (4人份)

雞胸肉	小2片	小松菜	1/2把
乾香菇	4片	日式高湯	4杯
鹽	少許	醬油、味醂	各1大匙
酒	1大匙	鹽	1/5小匙
片栗粉	適量		
胡蘿蔔	大1根		

作法

- 1 乾香菇泡水2~3小時還原，切除菇柄。雞胸肉以斜刀片成一口大小，並以鹽和酒預先調味，然後沾裹片栗粉。
- 2 胡蘿蔔切成厚7~8mm的半月形。
- 3 小松菜放入煮滾的熱水中燙煮，泡過冷水之後擠乾水分，切成長3~4cm。
- 4 將日式高湯和2放入鍋中，開火加熱，煮滾之後轉成中火煮10分鐘左右，一邊撈除浮沫一邊煮。
- 5 將1放入4之中，煮到雞肉變色之後轉成小火，加入A，再煮5分鐘左右。盛盤之後將3散置在上面。



蛋白質
22.1g

醣類
3.1g

熱量
163kcal

添加大量的蔬菜，也推薦給擔心血糖值的人食用

蒸雞肉佐蔬菜醬汁

材料 (4人份)

雞胸肉	2片	水	1又1/2杯
鹽、胡椒	各少許	A 酒	1大匙
胡蘿蔔	1/4根	醬油	1/2大匙
豌豆莢	10枚	B 鹽	少許
長蔥	1根	生薑泥	1大匙

作法

- 1 雞胸肉撒上鹽、胡椒，放置5分鐘備用。
- 2 胡蘿蔔和豌豆莢切成細絲，長蔥縱切成一半之後，再斜切成薄片。
- 3 將A放入較小的鍋子中開火加熱，煮滾之後放入1，以小火煮5分鐘左右，蓋上鍋蓋之後關火，燜10分鐘左右。
- 4 取出3的雞肉，切成容易入口的大小之後盛盤。將2和B加入剩餘的3的煮汁中，以中火煮1~2分鐘之後淋在雞肉上面。

附上清爽的香味蔬菜，好好享用一番

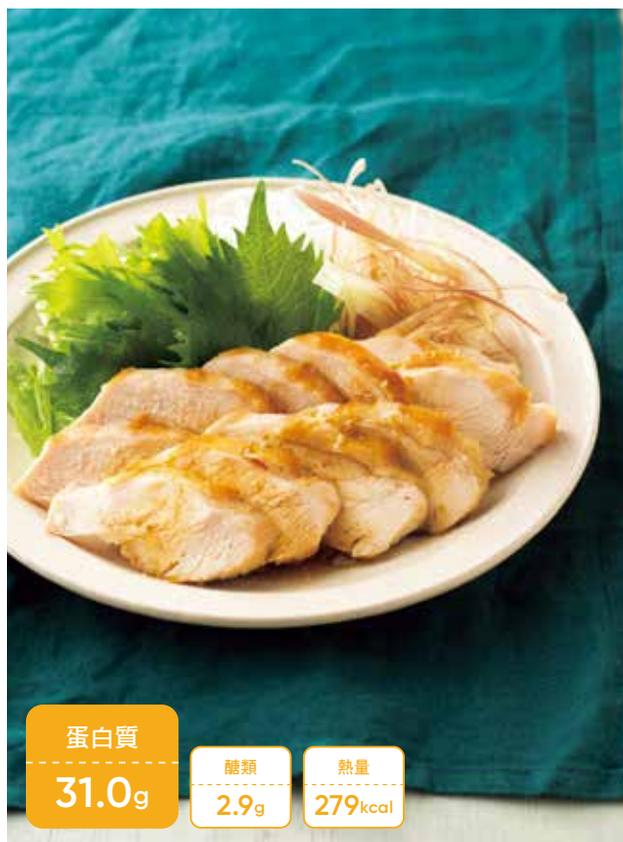
半敲燒風味沙拉

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	水菜	40g
鹽	1/5小匙	柚子胡椒	1/5小匙
胡椒	少許	醬油	2小匙
橄欖油	1小匙	A 醋	2小匙
大蒜 (薄片)	2片	橄欖油	2小匙
洋蔥	1/4個	青紫蘇葉	4片
茗荷	1個		

作法

- 雞胸肉撒上鹽、胡椒，將橄欖油放入平底鍋中，以中火煎雞肉。煎成金黃色之後上下翻面，再煎到變成金黃色。加入大蒜後蓋上鍋蓋，以小火煎8~10分鐘。
- 洋蔥切成薄片之後泡一下冷水，然後瀝乾水分。茗荷切絲，水菜切成3cm長。
- 將A混合，製成醬汁。將放涼之後的雞肉切成薄片，與2和青紫蘇葉一起擺盤，附上醬汁。



蛋白質

31.0g

醣類

2.9g

熱量

279kcal

維生素豐富的蔬菜帶來繽紛色彩，增加分量

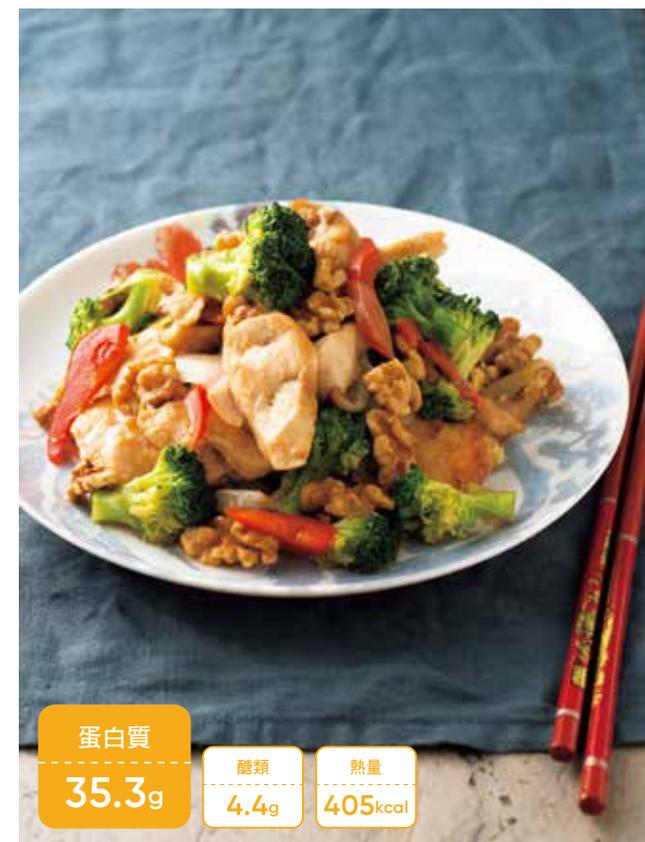
中式核桃 青花菜炒雞肉

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	芝麻油	2小匙
醬油	1小匙	蠔油	1小匙
胡椒	少許	A 醬油	1小匙
片粟粉	1小匙	酒	1小匙
青花菜	100g	核桃 (無鹽、烘烤過)	
甜椒 (紅)	1/8個		40g
長蔥	4cm	※太大的話切成一半	

作法

- 雞胸肉以斜刀片成肉片，放入鉢盆中，加入醬油、胡椒、片粟粉混拌。青花菜分成小朵之後，排列在耐熱器皿中。鬆鬆地覆蓋保鮮膜，以微波爐 (600W) 加熱1分30秒。甜椒去除蒂頭和籽之後切成細絲，長蔥斜切成片。
- 將芝麻油放入平底鍋中，再將雞肉擺放入鍋。以中火煎兩面，煎熟。加入長蔥、甜椒一起炒，加入A沾裹全部的食材。加入青花菜、核桃之後繼續拌炒。



蛋白質

35.3g

醣類

4.4g

熱量

405kcal

將櫛瓜做成麵條的樣子，有助於減少醣類的攝取量

義式雞肉蛋櫛瓜麵

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	蛋	1個
鹽	1/5小匙	蛋黃	1個份
胡椒	少許	A 鮮奶油	3大匙
麵粉	1小匙	帕馬森乳酪	2大匙
櫛瓜	1條	鹽、胡椒	各少許
大蒜	1/4瓣	橄欖油	1大匙
		粗磨黑胡椒	少許

作法

- 雞胸肉切成細絲之後放入鉢盆中，加入鹽、胡椒、麵粉混拌。櫛瓜縱切成薄片，再切成1cm寬，大蒜切成薄片。將A混合備用。
- 將橄欖油放入平底鍋中，再放入雞肉、大蒜，以中火一邊撥散雞肉一邊炒，將雞肉炒熟。再加入櫛瓜繼續炒。關火之後加入A混拌。盛盤，撒上粗磨黑胡椒。



蛋白質

38.8g

醣類

3.5g

熱量

478kcal

蛋白質

34.5g

醣類

4.5g

熱量

382kcal



享受綜合堅果的口感，肚子也很飽足

香辣堅果炒雞肉

材料 (2人份)

雞胸肉	1片	沙拉油	1大匙
鹽、胡椒	各少許	生薑 (碎末)	少許
片粟粉	1小匙	醋	1小匙
長蔥	4cm	醬油	2小匙
竹筍 (水煮)	80g	山椒粉	少許
青椒	1個	綜合堅果	
紅辣椒	1/2根	(無鹽烘烤)	30g

作法

- 雞胸肉切成1.5~2cm的小塊，撒上鹽、胡椒、片粟粉混拌。長蔥縱切成一半，再切成3等分。竹筍切成與雞肉大致相同的大小，青椒切成1cm的小塊。紅辣椒切成小圓片。
- 將沙拉油放入平底鍋中加熱，放入雞肉熱炒。炒上色之後蓋上鍋蓋，以小火燜煎3~4分鐘。
- 加入長蔥、竹筍、青椒、生薑、紅辣椒一起炒，再加入醋、醬油、山椒粉拌炒。完成時加入綜合堅果混拌。