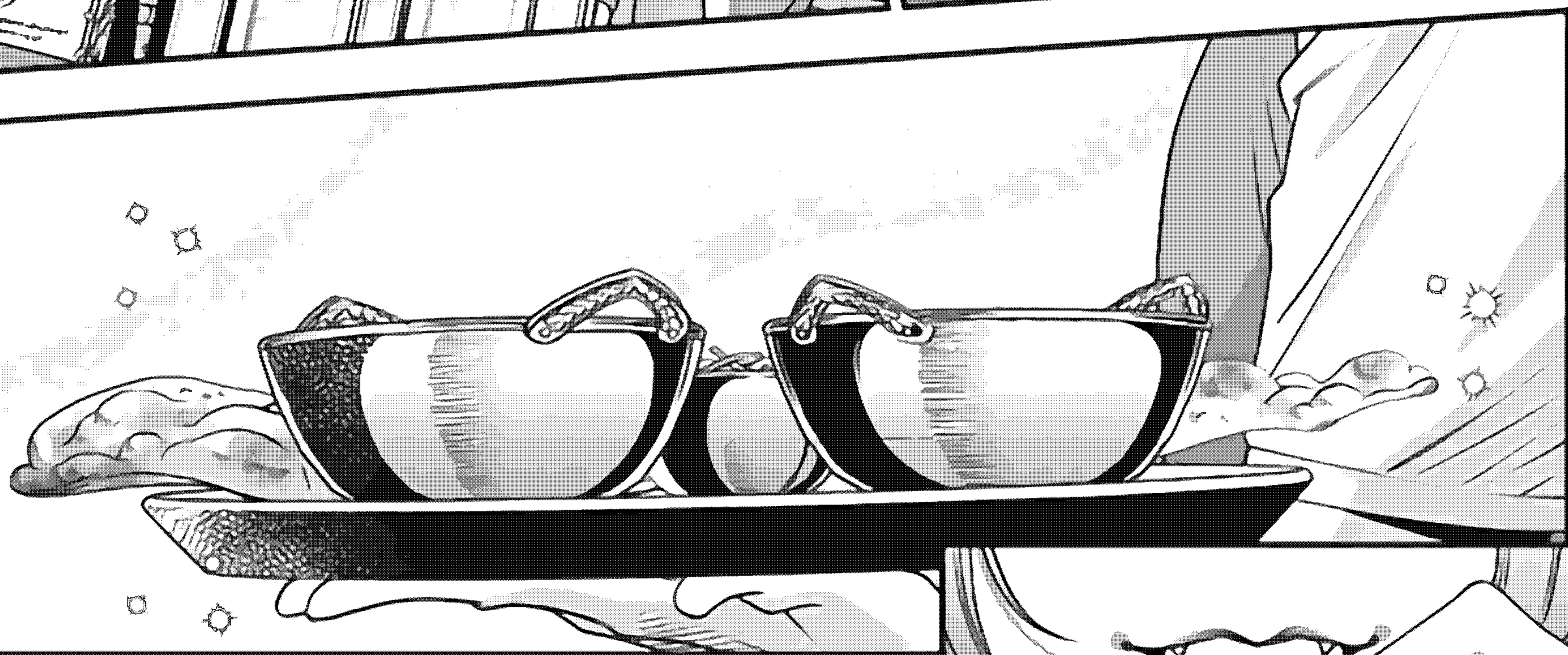




人们也渐渐
开始离场
凌晨四点

随着最初宴会的结束



那个人
共犯者即将现身

◆那么接下来是共饭时间。



●高球：高球或海波（Highball）是一类鸡尾酒，
 指由少量的烈酒和无酒精成分调制而成的鸡尾酒。
 高球（ハイボール）在日本酒境中也代表威士忌苏打水，
 而非用于各类基酒占比较低的调酒的总称。

●二軒酒場（第二轮酒屋）：日本人去居酒屋喝酒一般会有四轮，
 第一轮简单喝些肚子基本上不喝酒，第二轮就以喝酒为主，
 （喝不了酒的人会在第一轮结束后离开），第三轮是和那些没喝够的朋友再喝一次，
 第四轮以拉面收尾。这里的第二轮酒屋，就是专门供人喝酒的酒屋。

第四杯 源自香料的觉醒！



诶?



む

—鼓

方?

最近是不是胖了?



额哈哈...

也可能是我最近有些水肿?



骗人的吧...

我真的变胖了...!?

确实最近没有太在意卡路里吃饭的量也变多了但是...



您不是很健康吗

!?

微笑!

健康...!?



EMO
了
!!



你没事吗
鼓!!

啊

我没事
我没事!

我没事的
大家要喝的开心哦!



虽然有点
辛苦

但体重终于
开始下降了

就按这个势头
下去的话...



居酒屋的菜单简直是
脂肪·糖类·盐分的
全明星阵容!
这是减肥的天敌
拒绝才是正确的选择!



被看到
自己奇怪的样子了...

喝酒...拒绝了
反而会让她们更担心吧

他们
一定在哪畅饮着吧
...真好啊...

因为要限制饮食
平时不会有的想法
都冒出来了...





小鼓的状况
我是知道了
但也用不着
逃跑吧

为什么
你没有气喘吁吁
这个人……

对不起
我一不小心就……



原来是这样啊

怪不得
气色这么憔悴呢



因为
被当面说
胖了啊！

你在意到这个地步
就因为这个？

搞不明白啊？



其实啊
按我这个年纪
我反而还会觉得
自己还不瘦吗

因为我之前也练过田径
一直认为自己
代谢可能也比较好
结果只是自以为是
所以遇到他们会感到丢脸

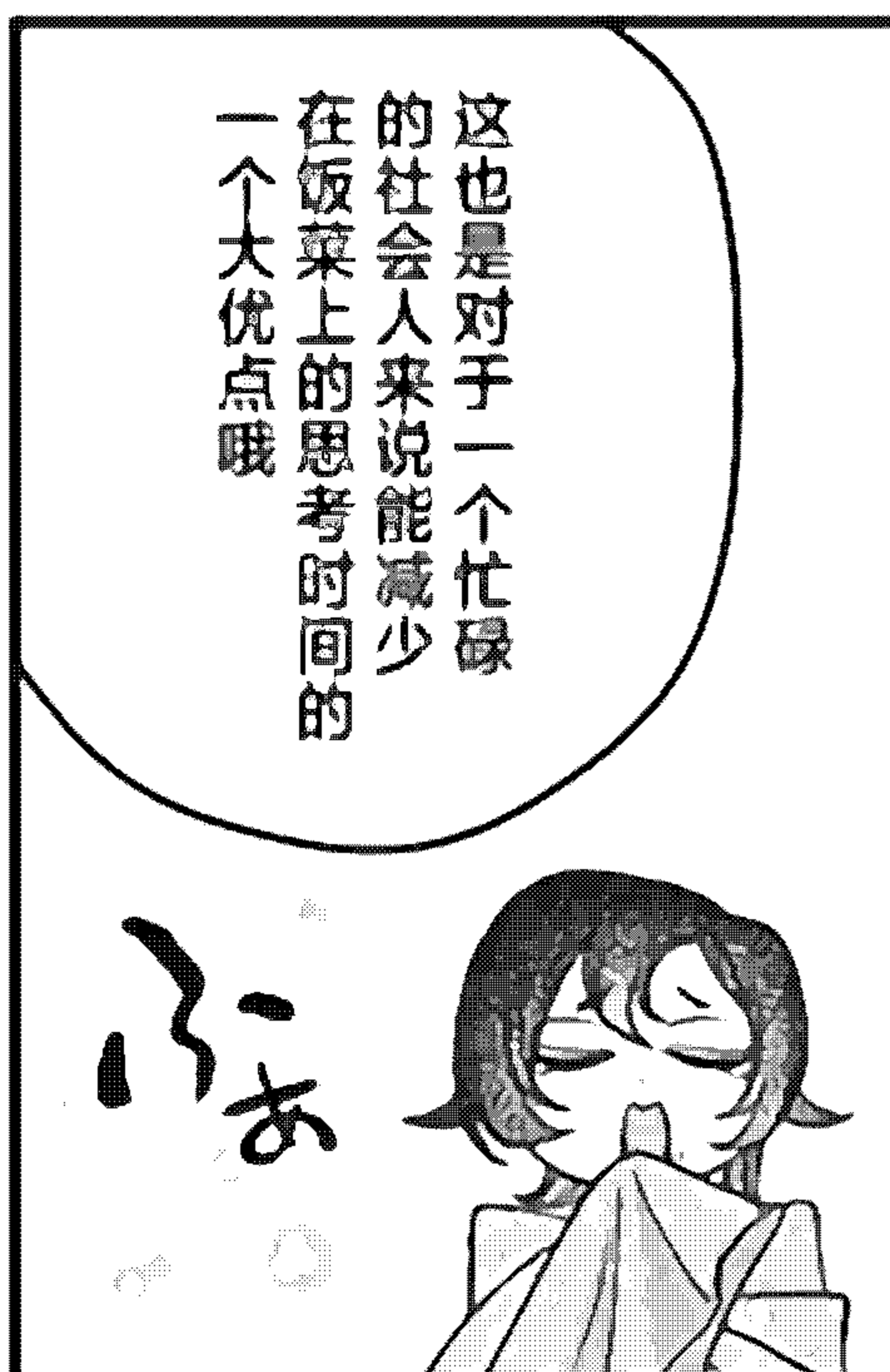


也就是说
只要限制糖类的摄入
就能够
实现减肥

在一天之内
无法消耗的糖类
就会变成脂肪然后导致变胖



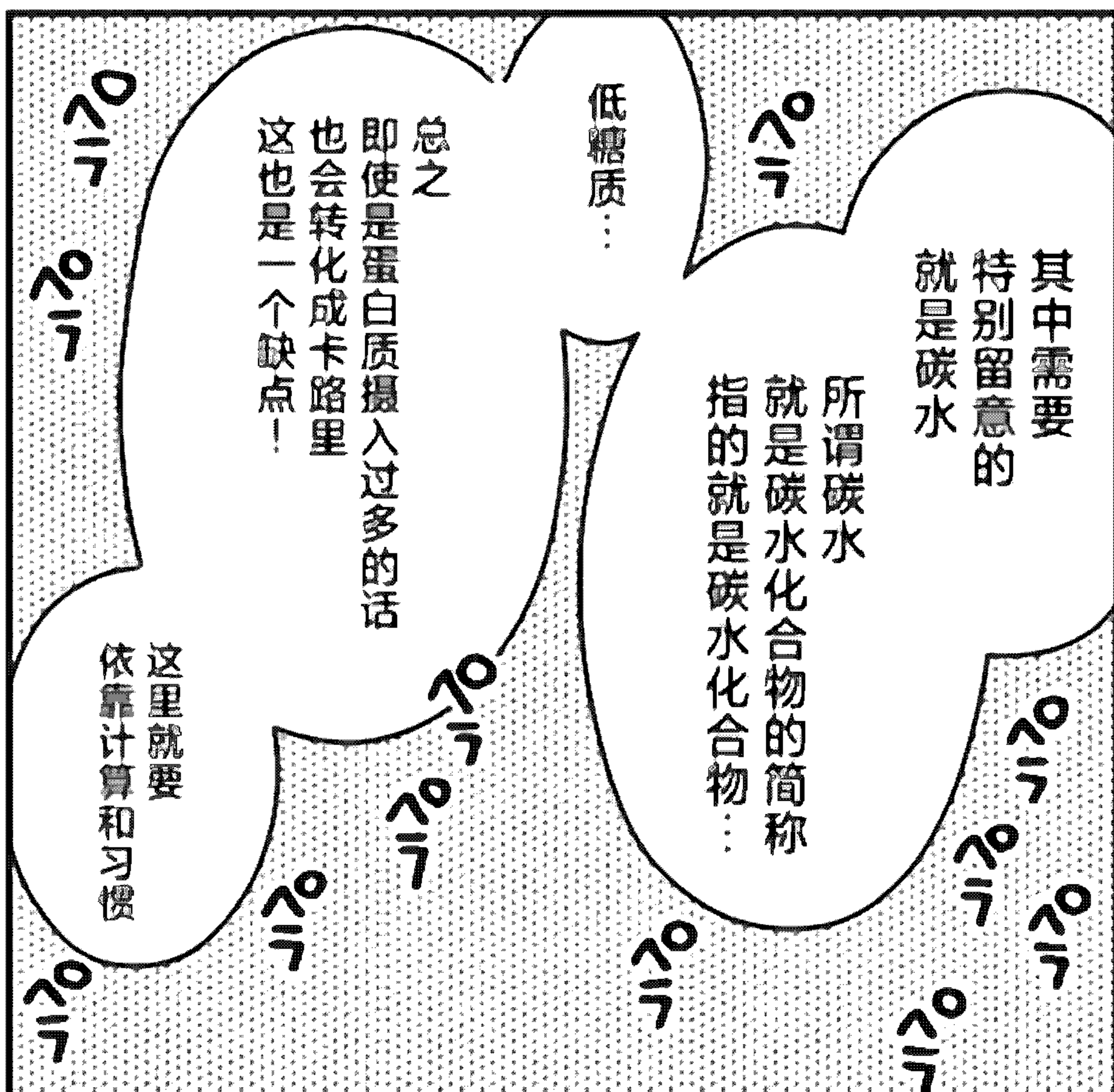
实际上我靠这个方法
体重也确实...



这也是对于一个忙碌
的社会人来说能减少
在饭菜上的思考时间的
一个大优点哦



虽说如此
但低糖质的食材
可并不多
因此这时就推荐
制定固定的菜单



其中需要
特别留意的
就是碳水

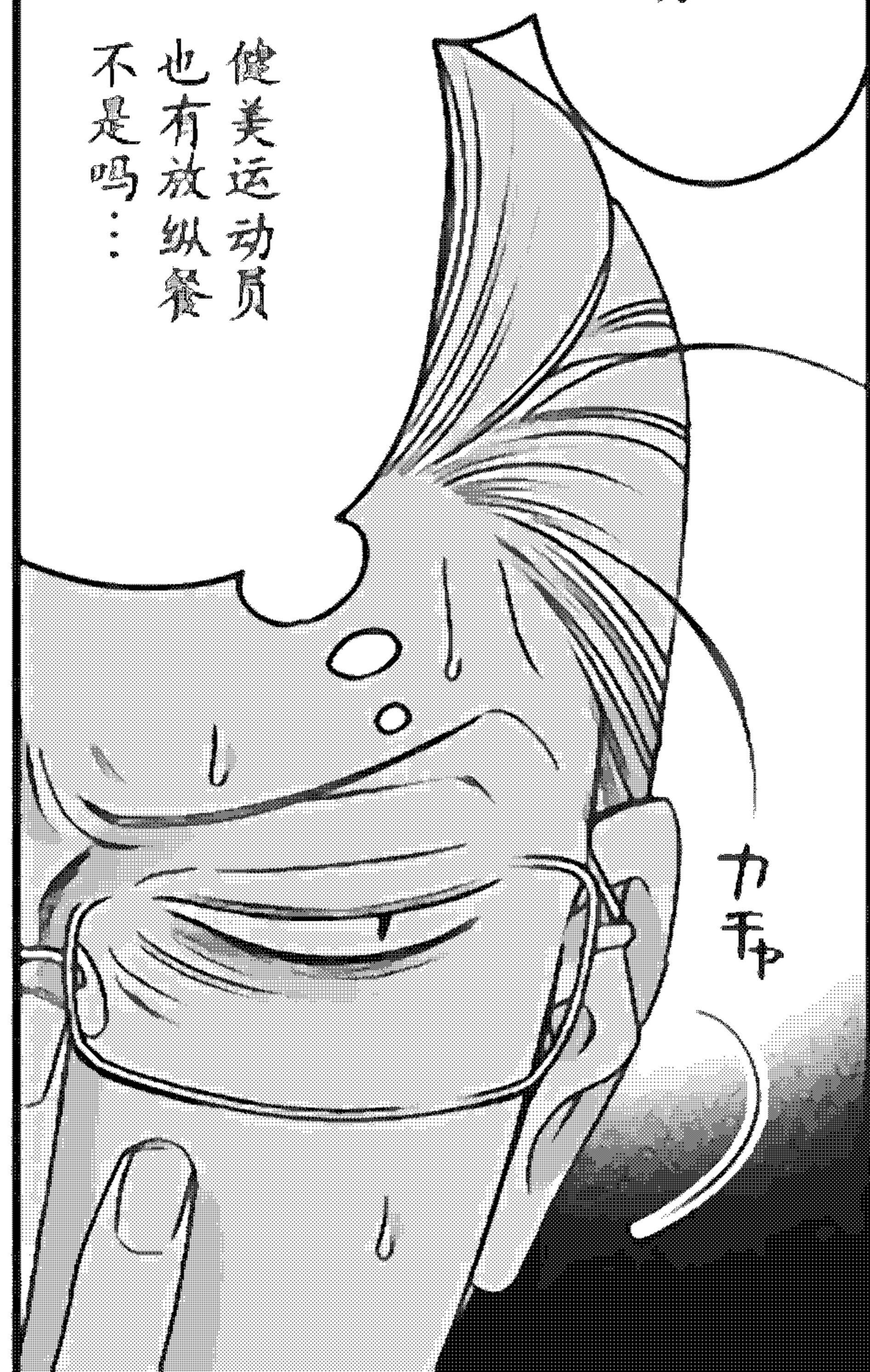
所谓碳水
就是碳水化合物简称
指的就是碳水化合物...

低糖质...

总之
即使是蛋白质摄入过多的话
也会转化成卡路里
这也是一个缺点!

这里就要
依靠计算和习惯

※注：这里涉及到了日语中表示碳水化合物化合物的三个词语，先后是片假名缩写，片假名，平假名，这句话相当于用后解释前。这里我觉得重复解释也更显的鼓减肥减魔怔了





咖喱？

करि
karee

咖喱
不就是块状的
脂肪和糖类吗

是放了香料的
印式咖喱哦♡

就算是印度风味
也没啥改变…

进去吧！

※注：日本一般家庭中常做的是以英国传过来的日式咖喱为基础的日式改良咖喱，这里的香料咖喱则是印度风味的。上一话日本大正时期流行的国际三大洋食中的咖喱是欧式咖喱。此外日式咖喱会进行勾芡，所以碳水化合物含量会比较高。







二位久等了
两例咖喱套餐和米饭

以及印度酸奶



看起来好好吃……

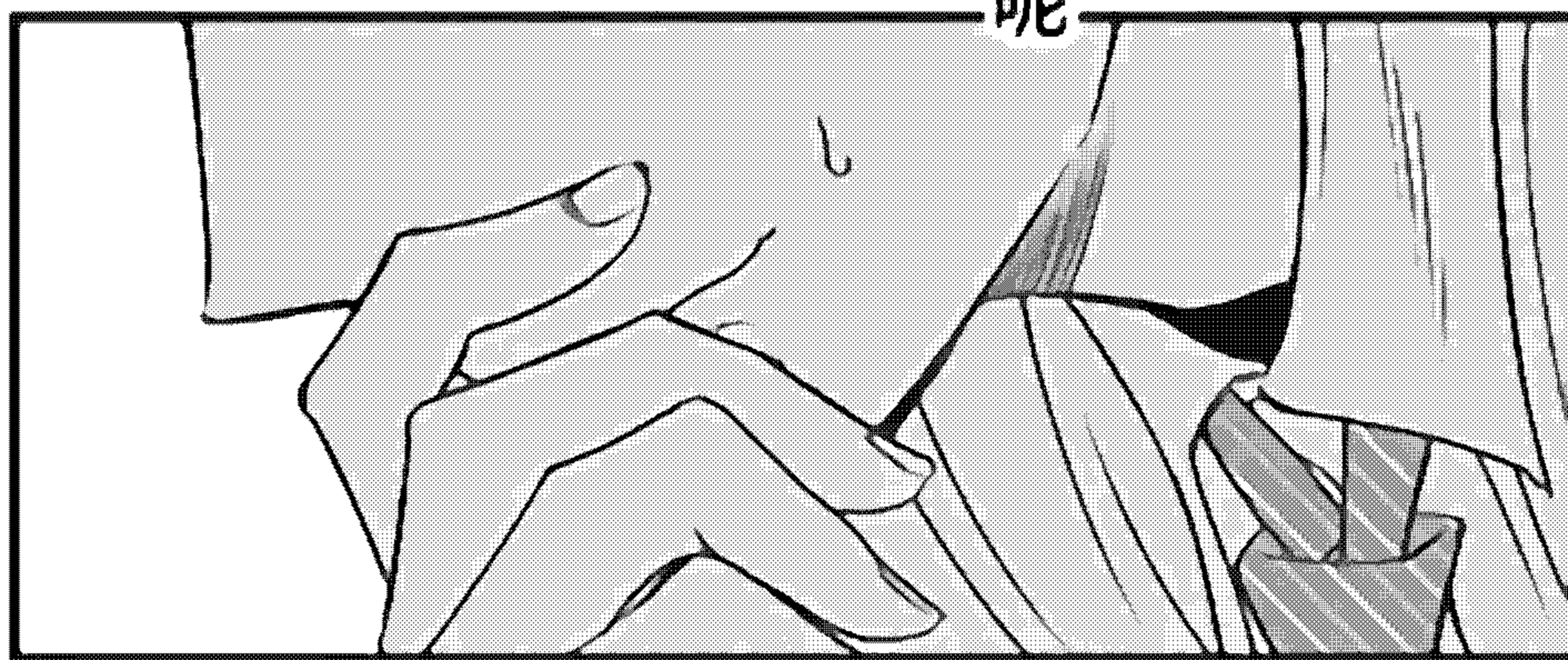
这里的饅
比较薄
意外的还挺好吃

不是还有米饭吗…？

※注：这里日文原文省略了，
鼓应该是想表达明明不是有米饭了吗怎么还会出现饅。



但是呢



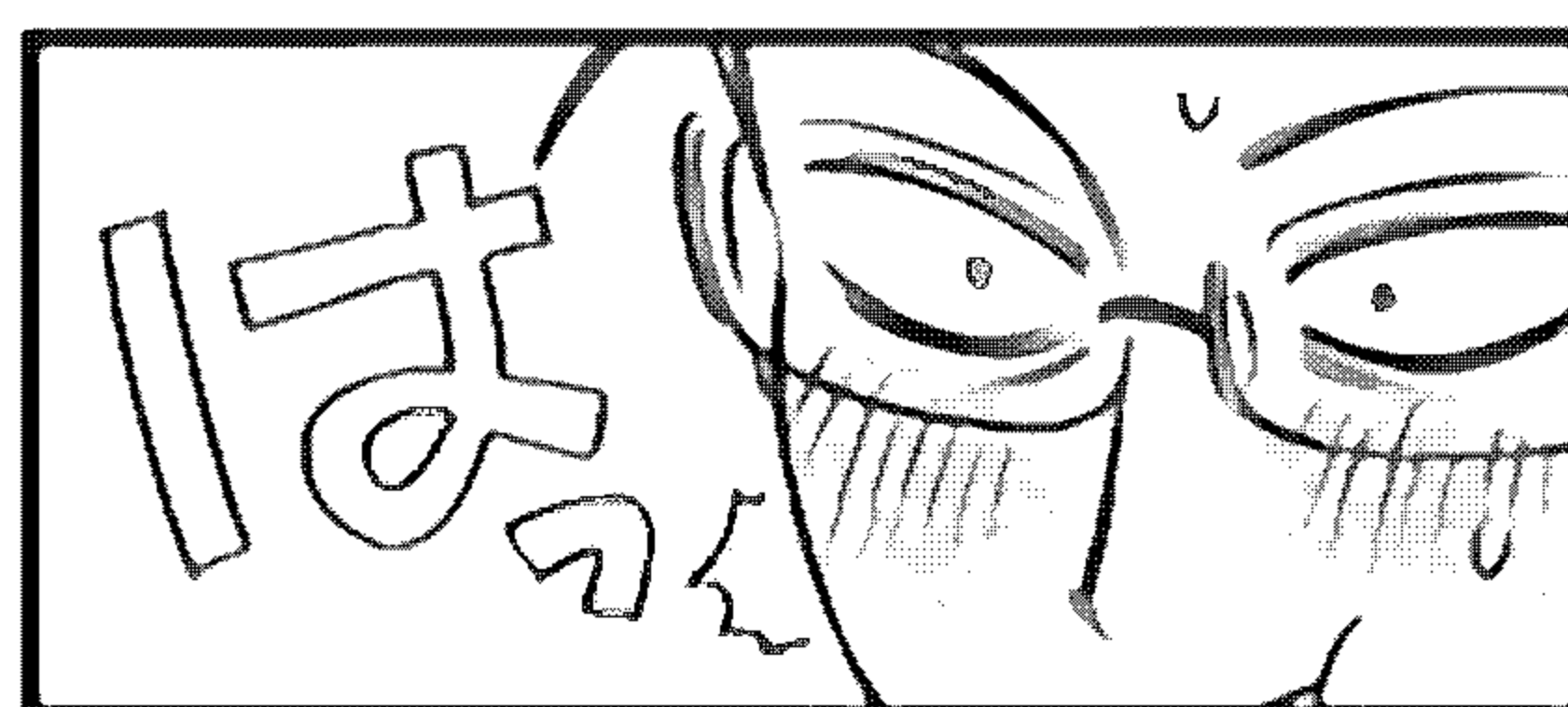
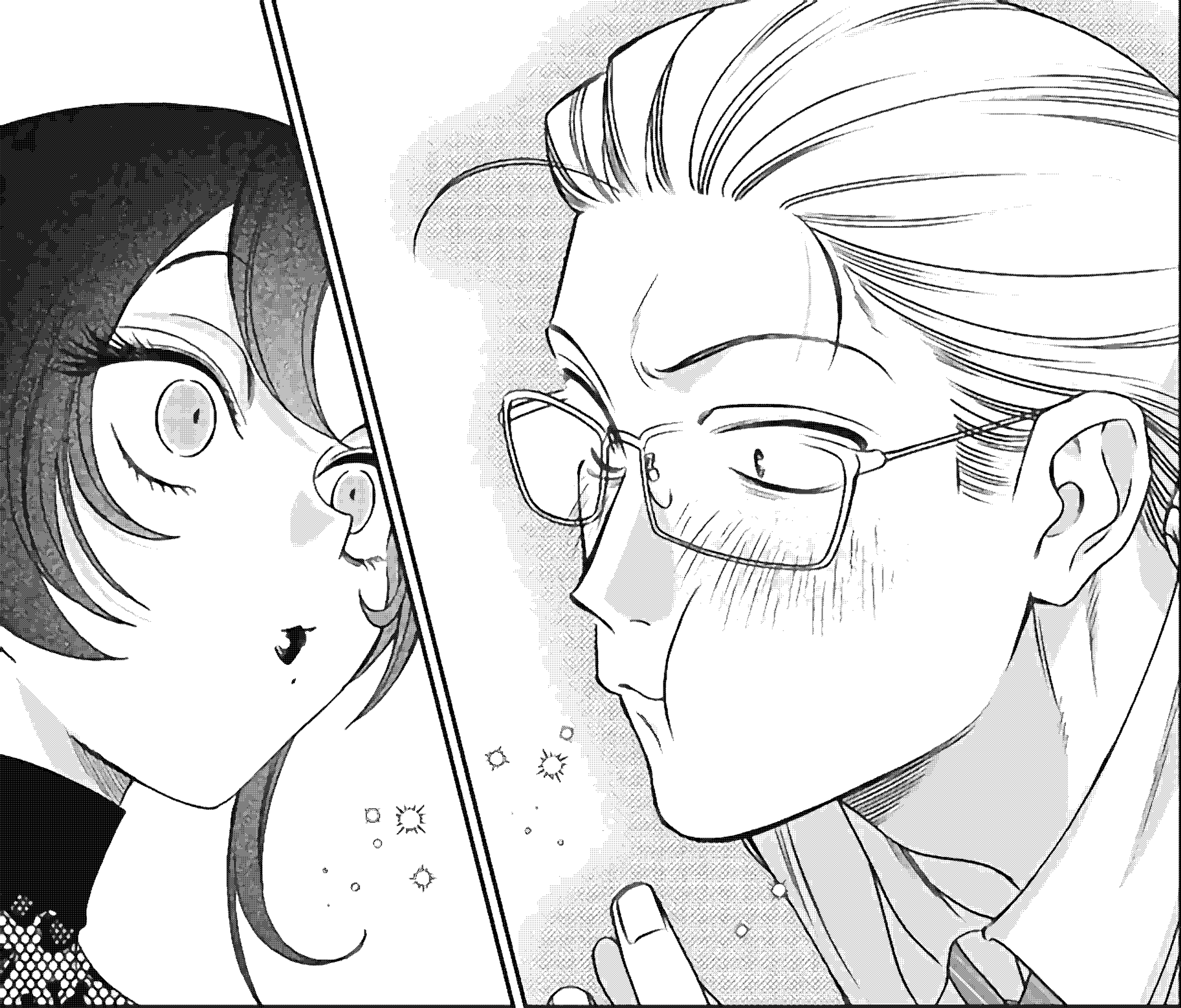
而汤汁多的稀咖喱
搭配米饭很合适
所以后来咖喱中就被
追加了米饭：

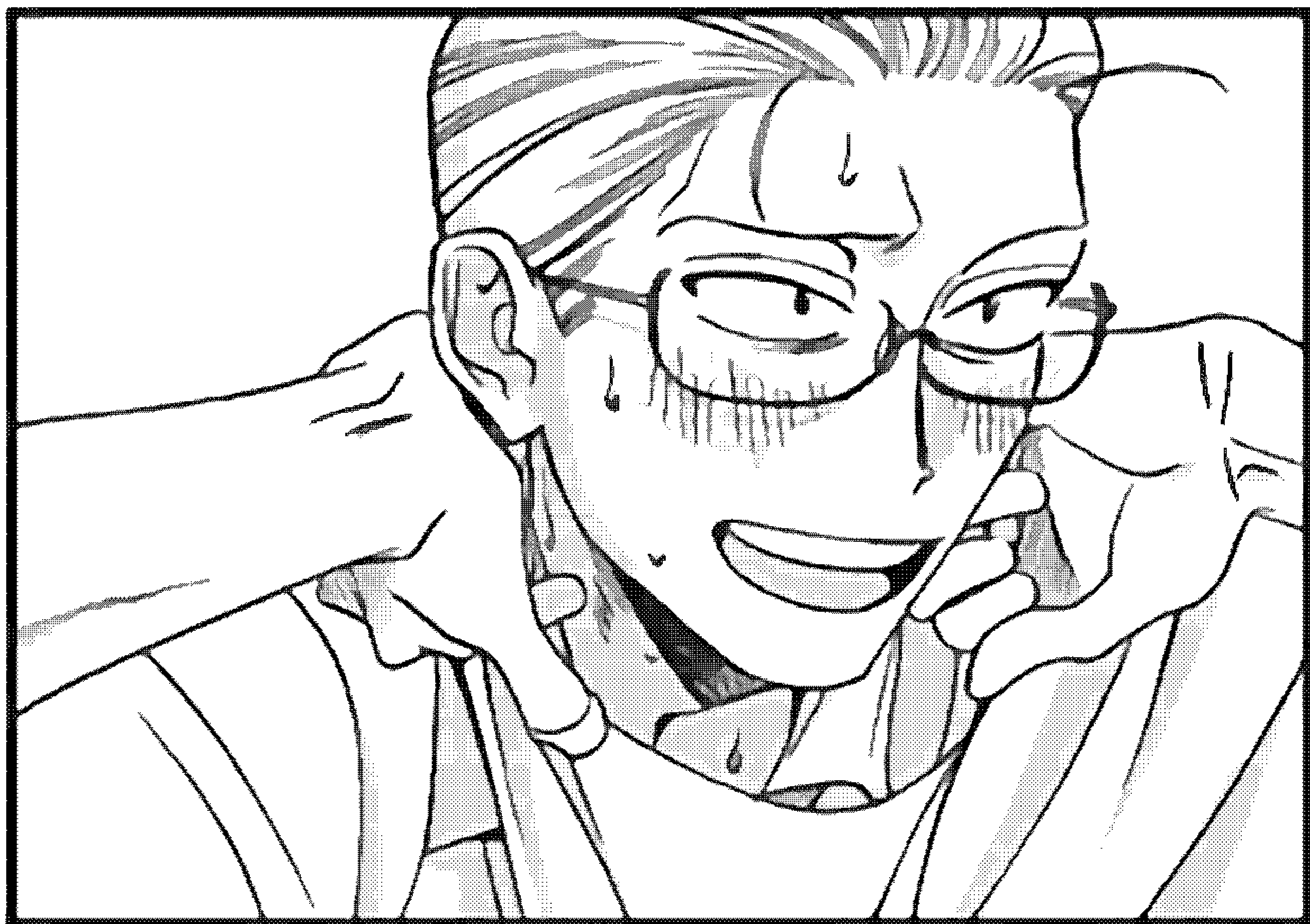
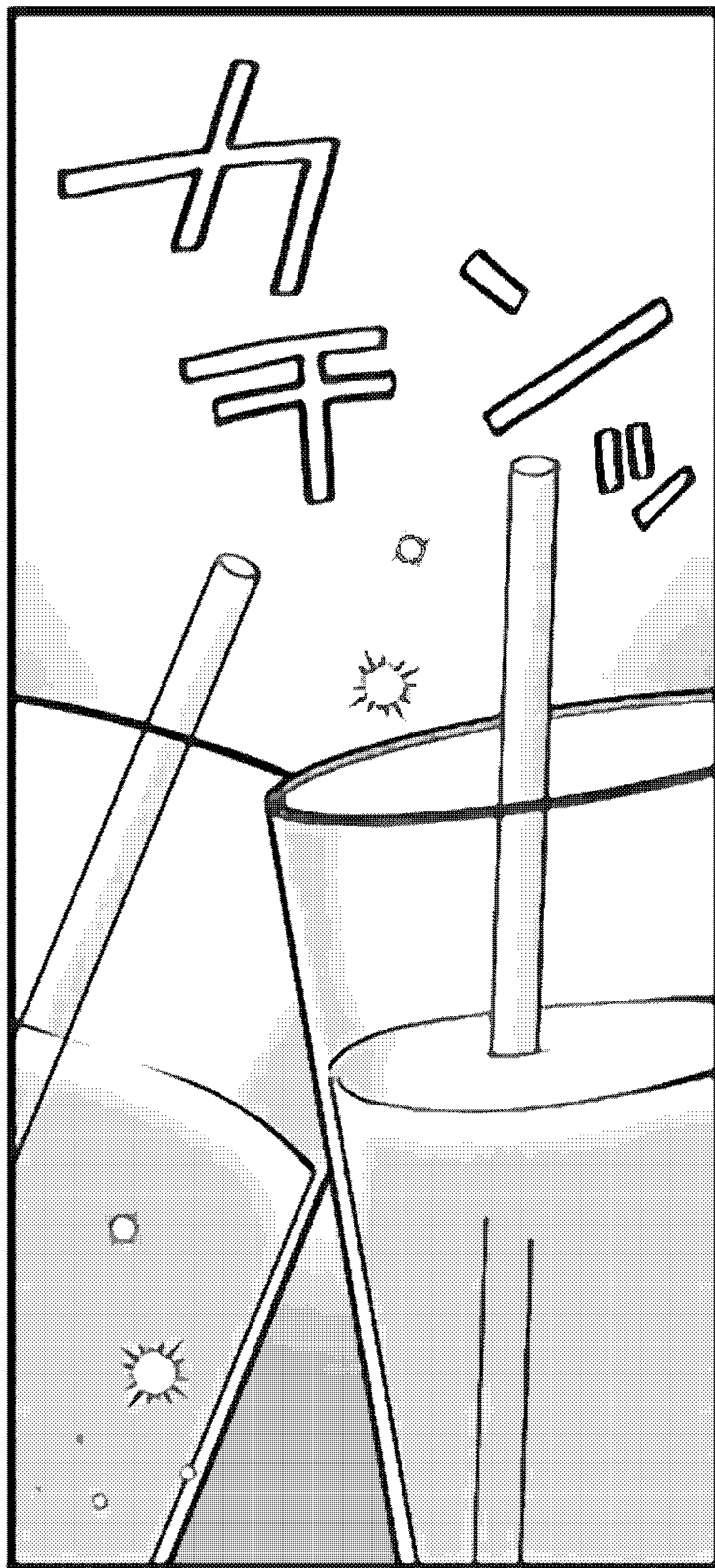
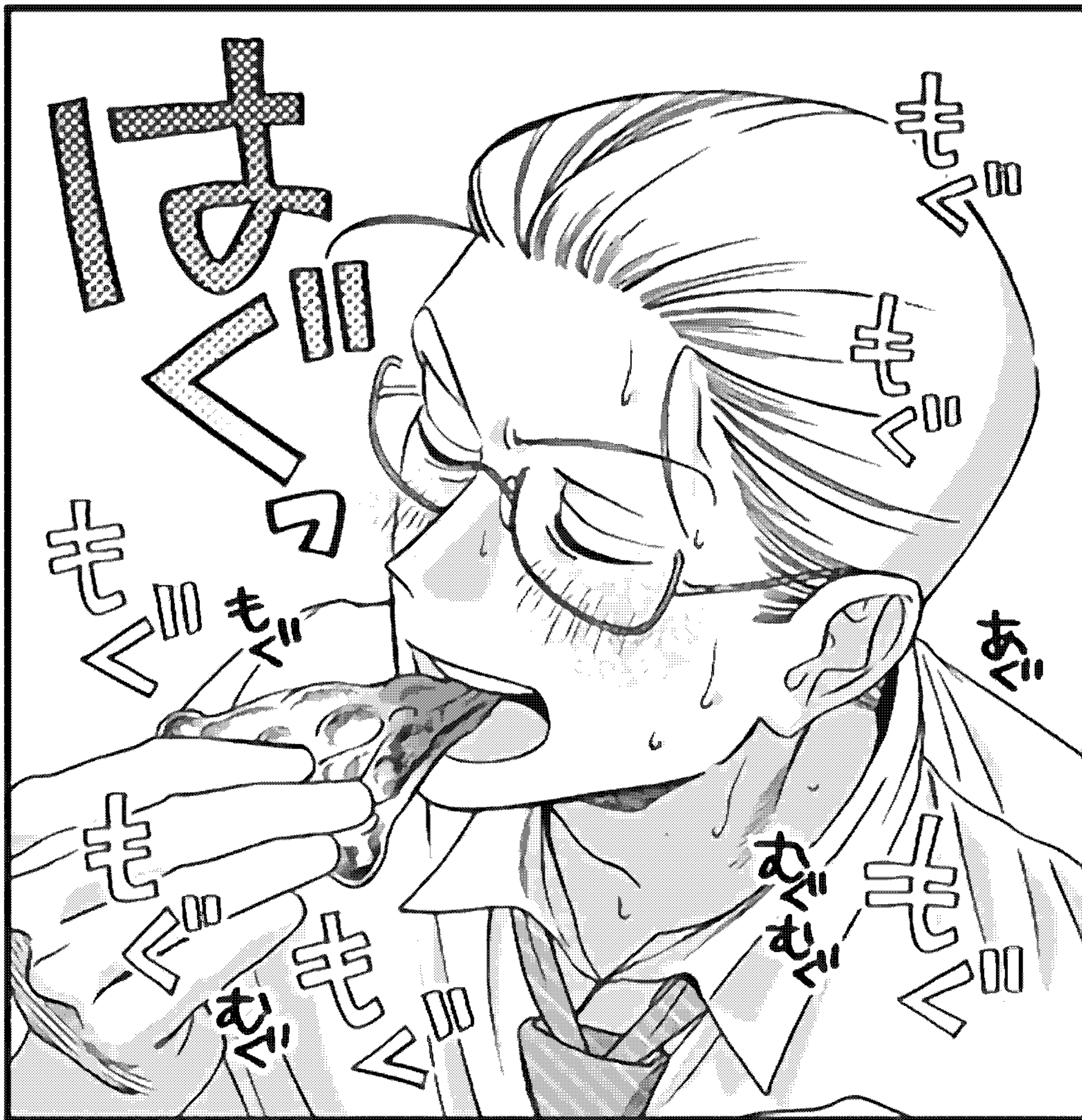


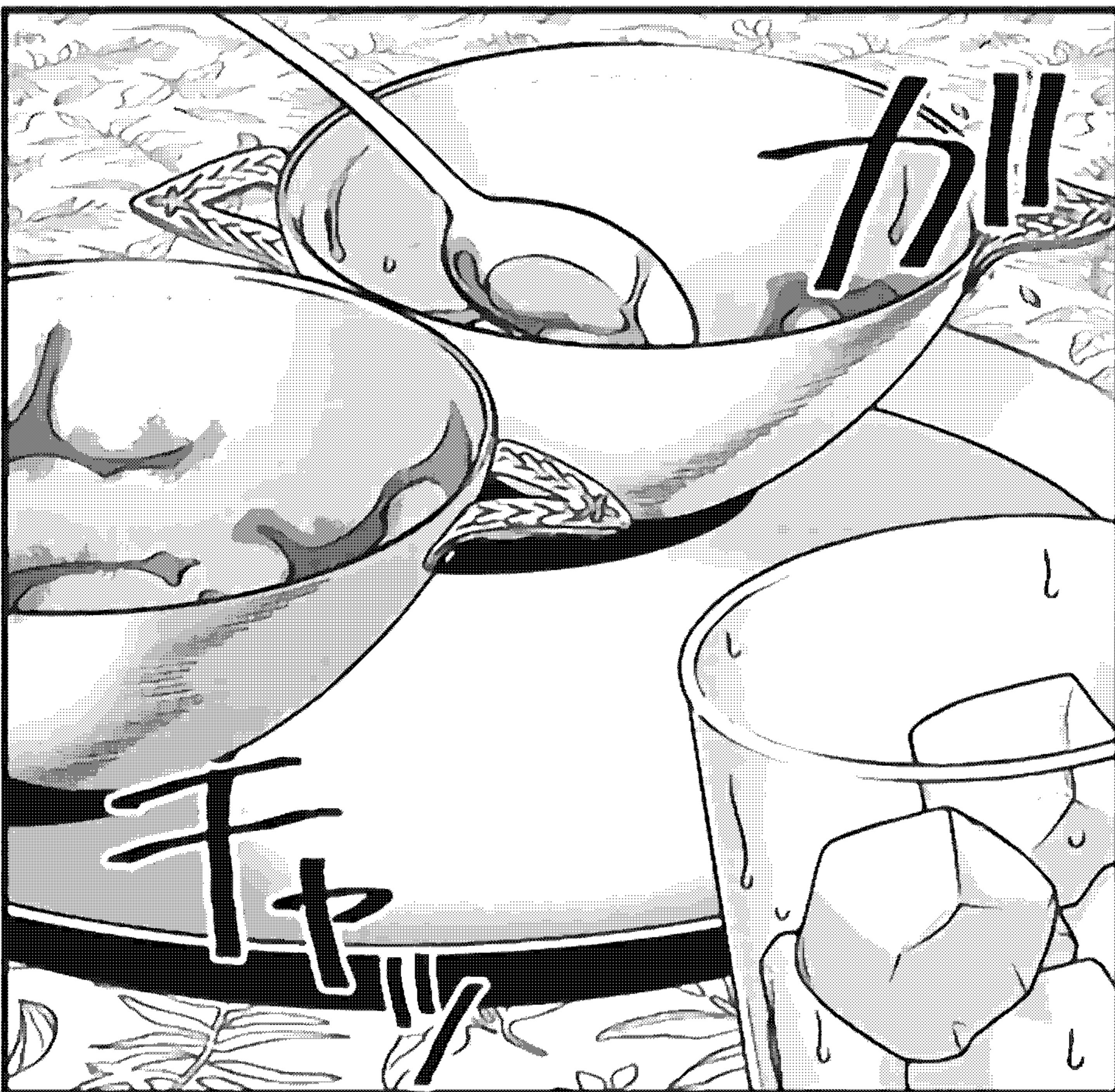
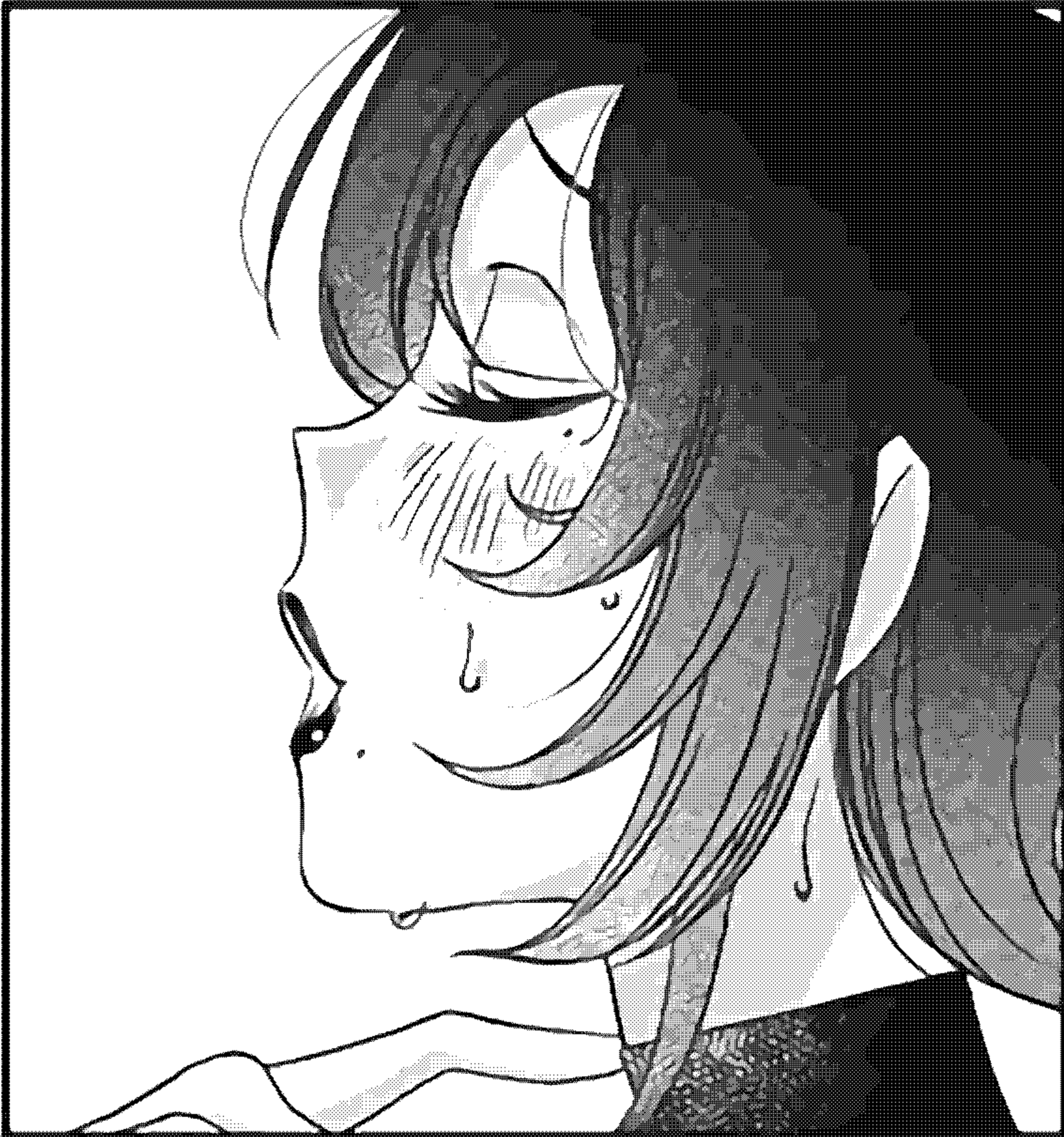
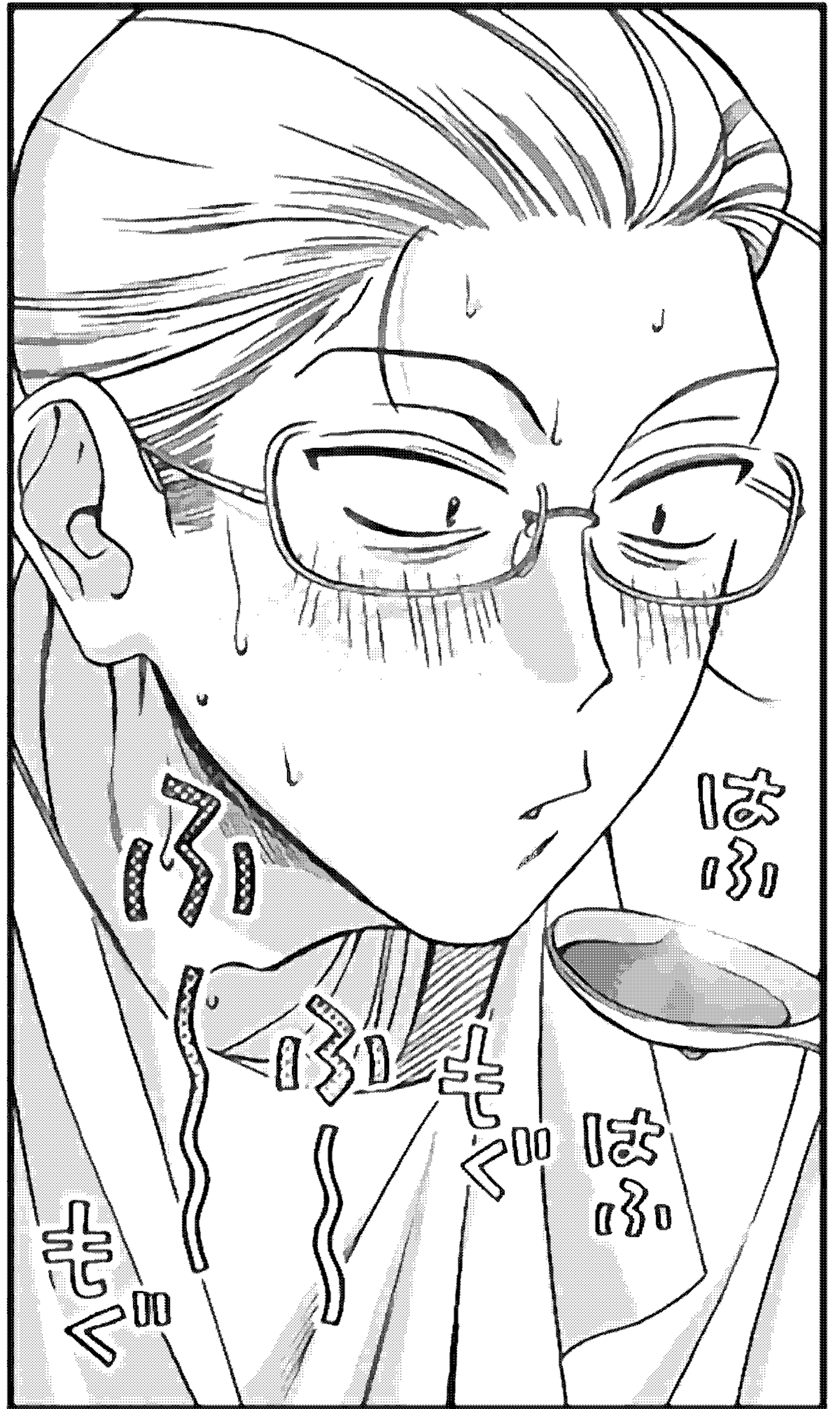
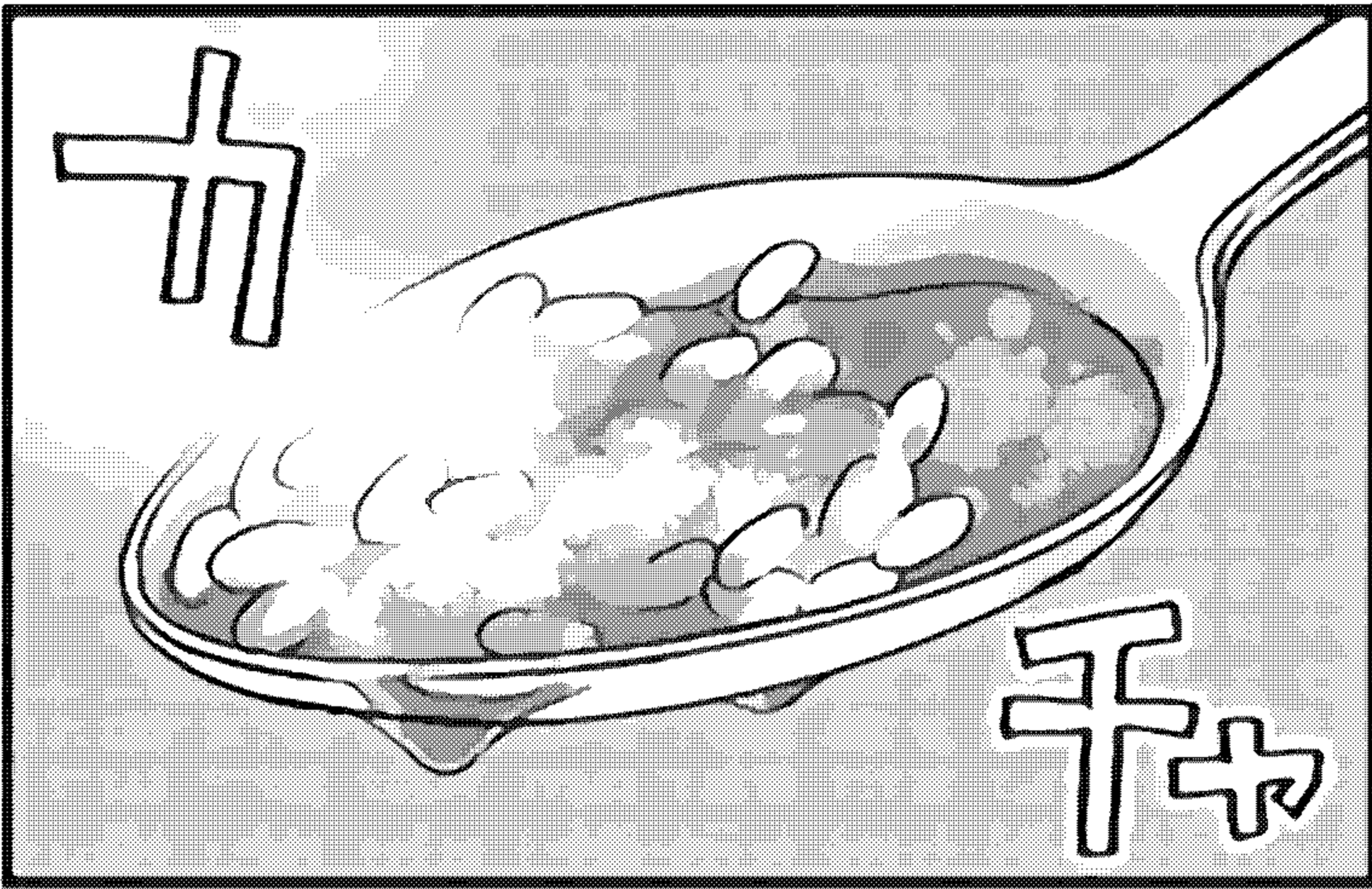
像小鼓的
鸡肉咖喱这样的浓稠咖喱
更适合搭配馒头来吃

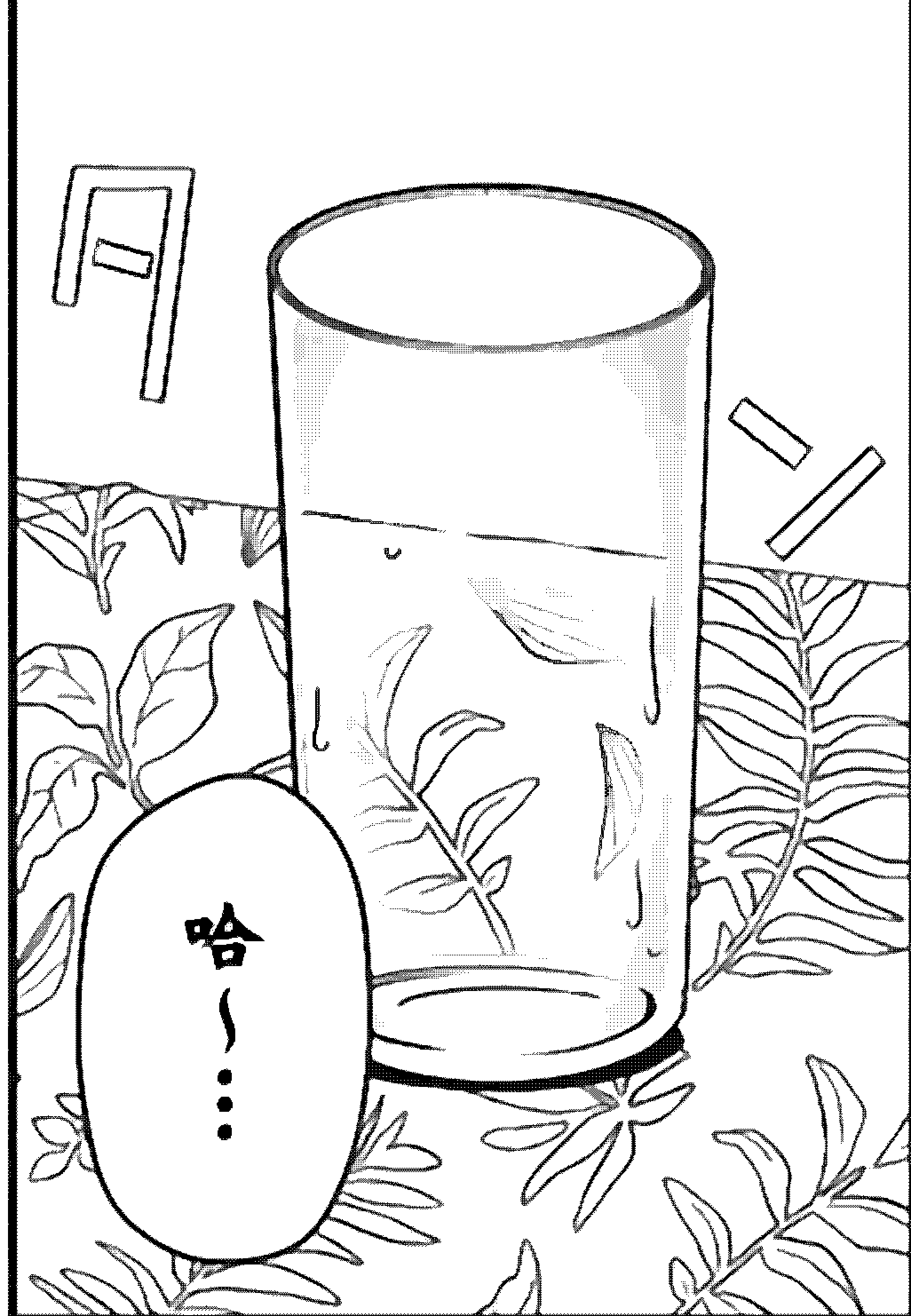


印式咖喱是
日本人基于
以北印度和南印度的咖喱
而创造的咖喱









印式咖喱
具有燃烧脂肪和
治理肠胃的效果啊

为咖喱增香的香料中
不可或缺孜然
具有调理肠胃的作用

辣椒素
肉桂

让新陈代谢活性化
从而提高基础代谢

姜黄的胆固醇含量
也比较低

香菜

发汗作用

和使用小麦粉勾芡的
欧式咖喱相比
印式咖喱没有勾芡
所以糖分含量也低

要是再加上橄榄油
还会含有不饱和脂肪酸

巴斯马蒂米和
茉莉香米的
含糖量也比较低

但是这样评价
不会
太不识趣了吗？

诶？

※注：巴斯马蒂米——也称印度香米，是一种长米，以其细腻和极佳的香气而闻名。主要种植于印度和巴基斯坦。巴斯马蒂米来源于梵语，意味甜茉莉香米——常被称为泰国香米，源自暹罗品种，为香米之一。茉莉香米主要种植在泰国、柬埔寨、老挝和越南南部。茉莉香米煮熟后质地湿润柔软，略带甜味。



因为我们啊
不是亲身体验过吗

美味和让人心情舒畅的东西
就是健康

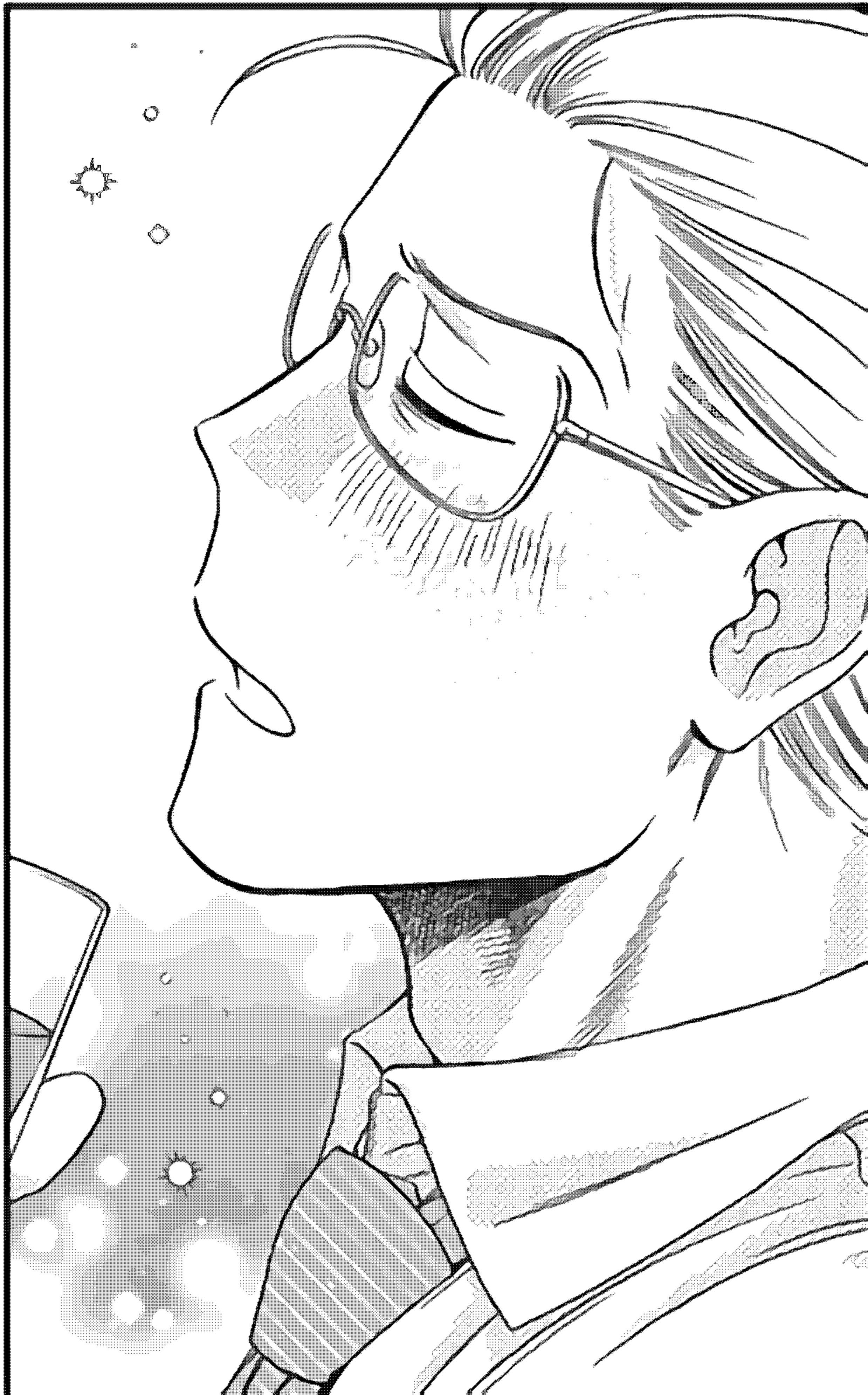


感觉心灵和身体
都咻的一下
变轻盈了呢

是啊

确实呢





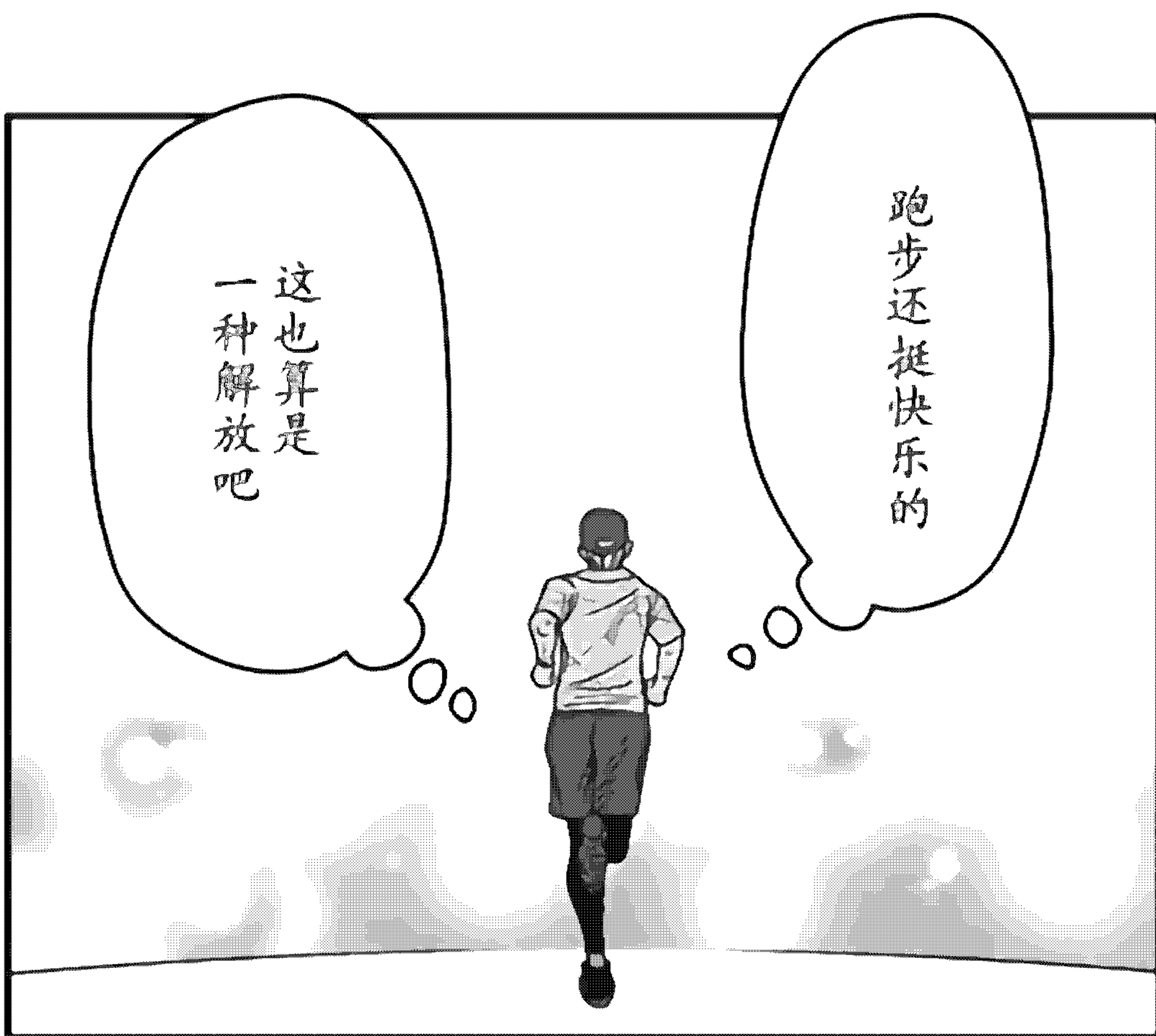
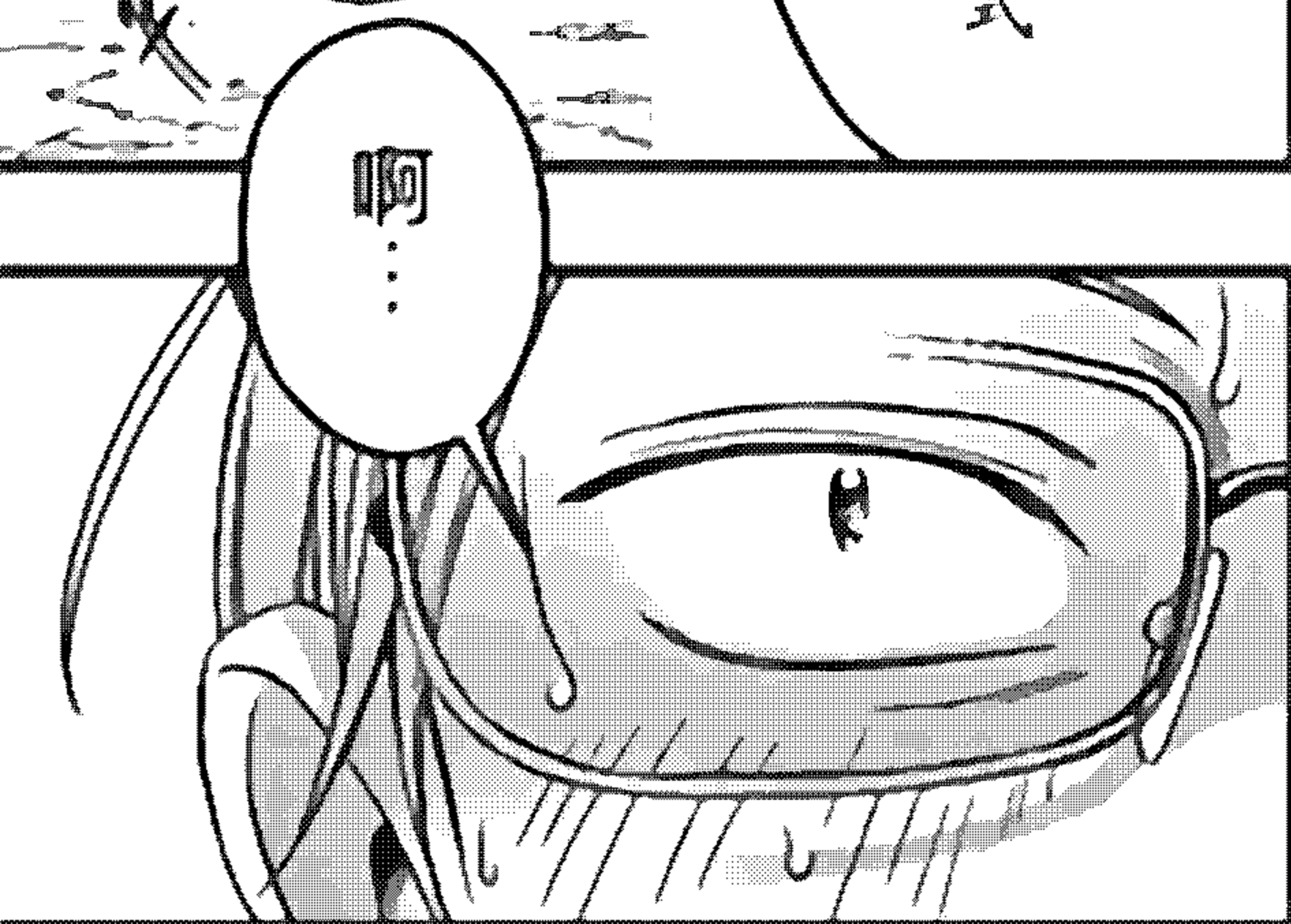
沦陷了~







比起限制
摄入什么东西
还是这种减肥方式
更适合我



跑步还挺快乐的

这也算是
一种解放吧



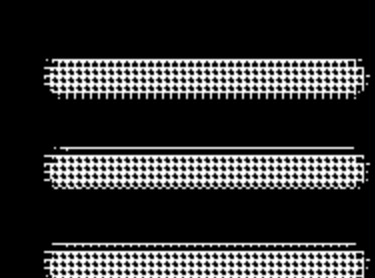
呃



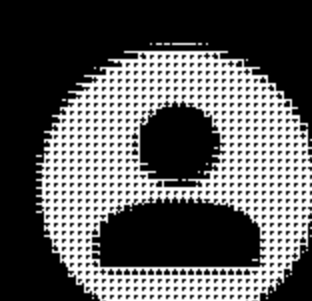
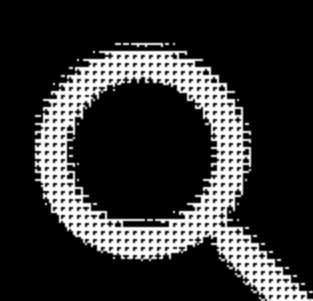
哇~

夏天到了啊！

「催眠美少年が一晩中狂う漢化漫画（



闲遇



翻译

嵌字

校对

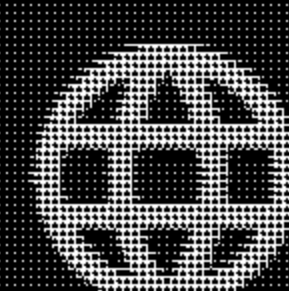
欢迎

激情夜晚，汉化漫画

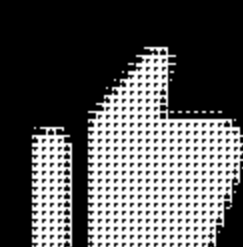
Ad

漫画滞销
帮帮我们

「催眠美少年が一晩中狂う
漢化漫画（DL版）」



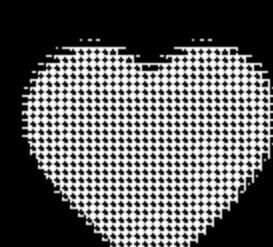
114514 次观看 | 95% | 114514 小时前



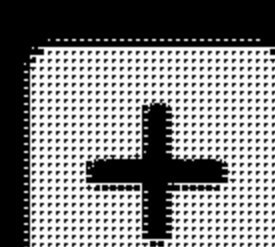
11



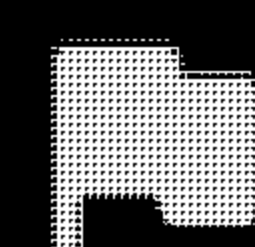
45



14



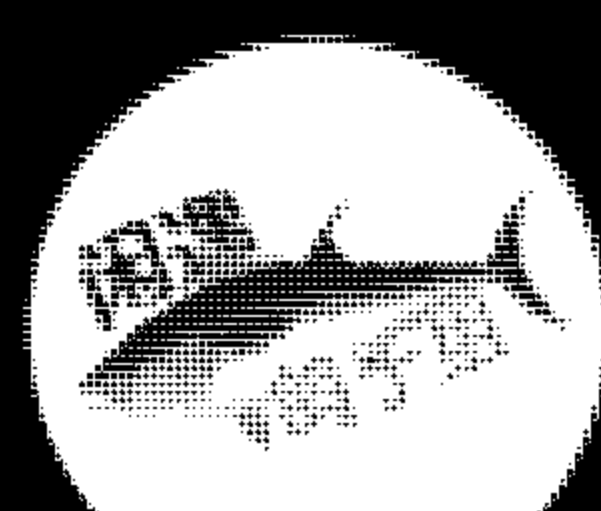
加入



马上加入



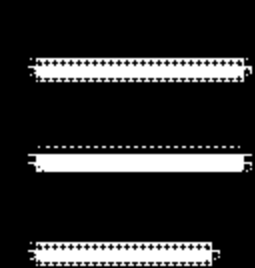
立即加入



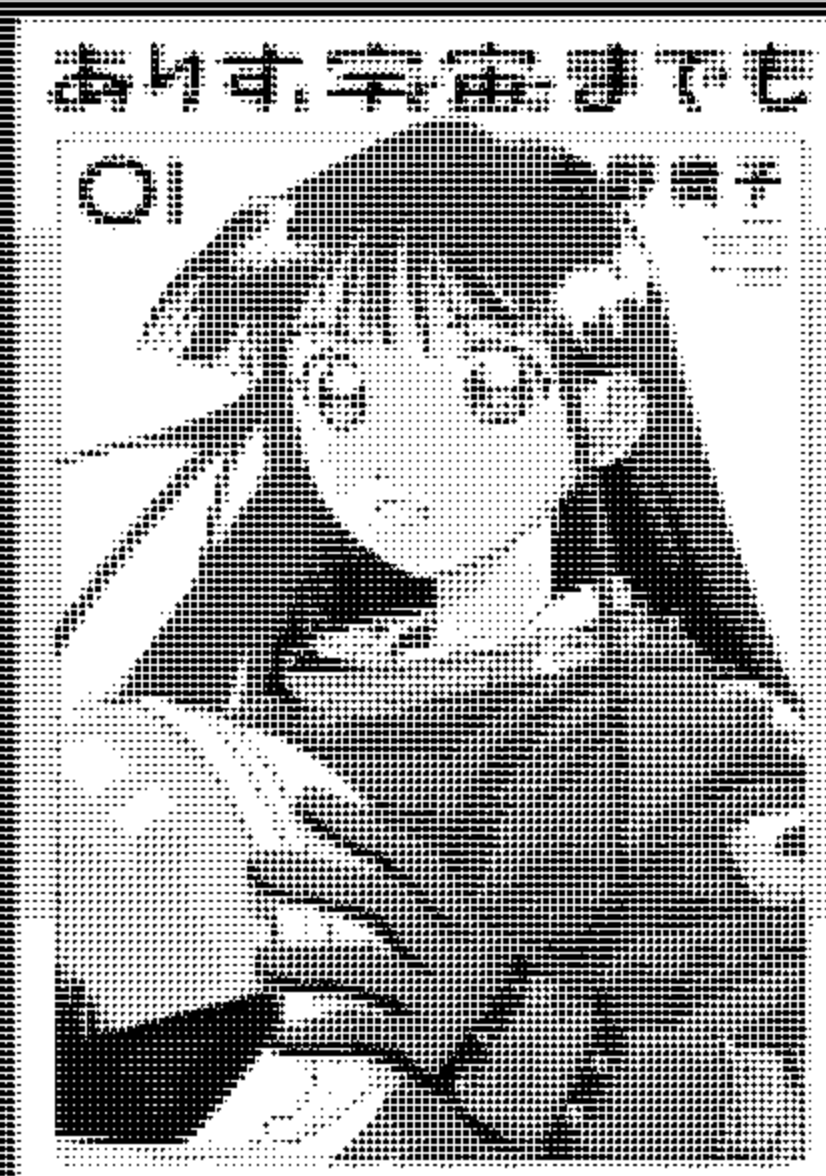
闲遇鸽子汉化组



114 视频 | 514 订阅者



本组汉化作品：



向宇宙进发吧！爱阿露！



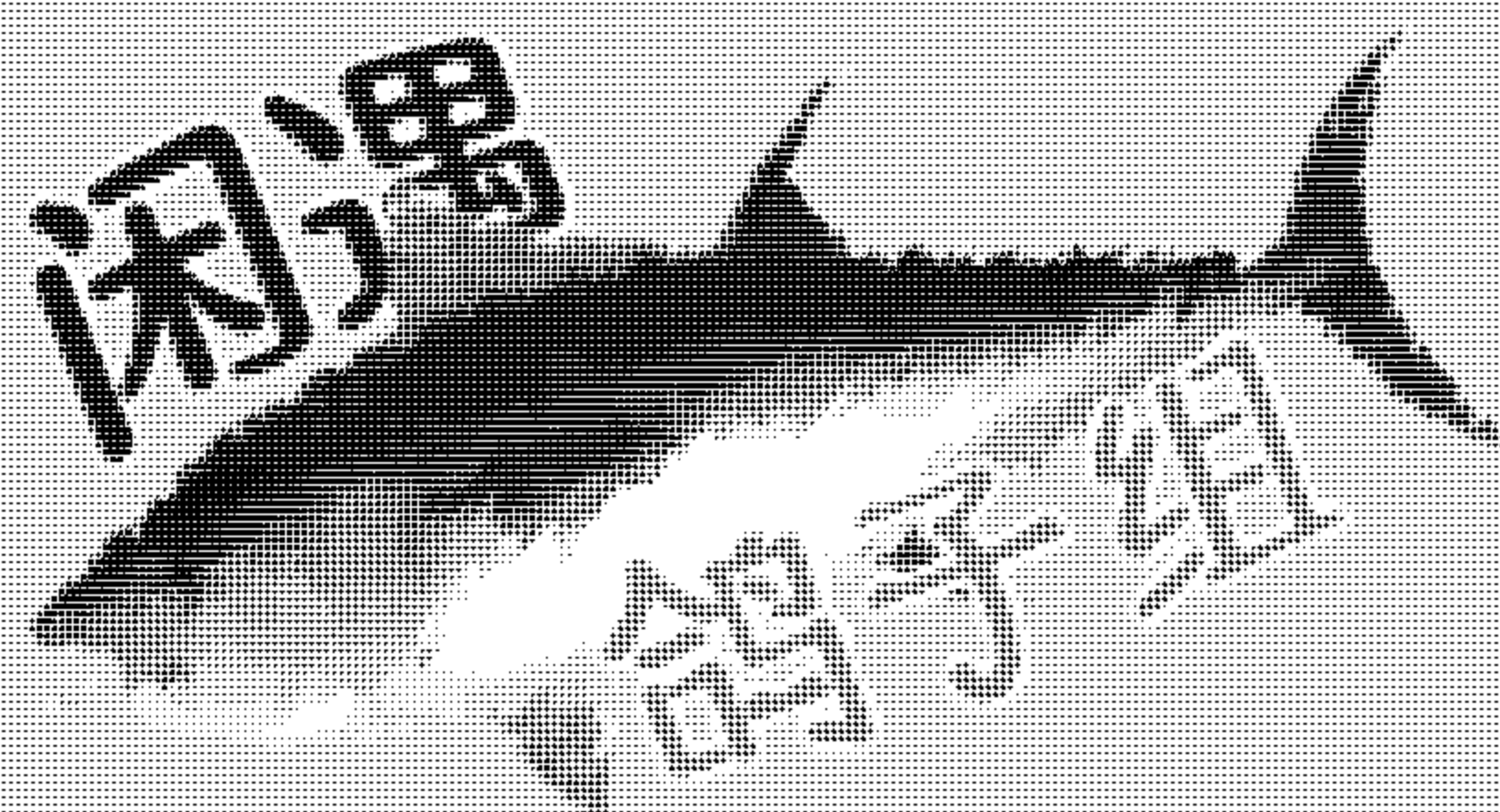
天伤会闻



被抛弃的新娘再婚
冰之边 伯爵承诺最爱



罪与食



早上的通勤电车里
偶然上来搭话的女高中生



3D玩家在异世界打造最强角色
献给中德森的福音

我一直在寻找
喜欢汉化的新人
到底在哪里

嵌字：P S 无基础也可以
性感男娘组长
手把手教学
(急缺)

校对：日语水平与
语文水平高超
能对汉化文本
进行修改与润色
(急缺)

翻译：日语 N 2 及
以上水平具有
一定语文素养

招募

少年 我看你骨骼惊奇 一定是块汉化的好料子
进组加Q： 2692932139