

## 欧美街拍中人手一杯的 smoothies 在杭州也可以吃到了

新西兰有很有名的冰淇淋,叫做 New Zealand Natural。这个是雷迪森西餐总厨 Justin 告诉我的,有幸还在体育场路和延安路附近发现了一家叫“爱果汁”的店,居然用的也是 New Zealand Natural,突然倍感幸福。看来越来越多的好吃冰淇淋开始出现在杭州的街头。

沿着体育场路三两步就有很多吃食店,中式西式齐备,一开始也会引起排队风潮,但终究偏向快餐的形式,时间长了免不了引人生腻。夏天来得越来越早,才六月天,气温已撒欢地攀上了 34 度。热得烦躁,感觉空气变了形,身体泄了气。

绕过停车场去银泰百货的时候,不禁被一家店铺白底绿字的 logo 吸引,还有一面墙画满各种水果,鲜艳欲滴,在酷热的夏日里这种感官刺激马上令人提起了兴趣。海报上一堆介绍文字中,“Smoothies”有点显眼,也倍感亲切,这不是目前欧美流行的健怡饮品么?常看街拍的朋友们肯定知道,因为出现在街拍中的好莱坞明星们总是人手一杯。

记者也曾尝试过 Smoothies,可这种曾经只出现在四五星级酒店及国际连锁餐厅的洋玩意儿能在杭州路边的小店找到着实令人兴奋。其实 Smoothies 早已凭借其健康纯天然的概念虏获了许多国家的人民。Smoothies 混合了果汁、果肉、脱脂冰冻酸奶或雪葩和鲜榨果汁,另外还加入维生素和别的营养补充剂。欧美国家、日本的潮人

们甚至用其代替主食,掀起了一股有益身体健康的素食主义浪潮。

终于在杭州也能喝到 Smoothies 啦!等不及地跑进店里一探究竟,三十几平米的狭长空间,装修清新明快,简洁的白色餐桌椅被色彩明亮的蔬果壁画包围起来,这样的亲密接触让人感觉新鲜。一位身着工作服的男生迎了过来,笑容可掬地忙着介绍起来。后来才了解到,他就是这家店的老板,把 smoothies 带到杭州的 Dylan。Dylan 是一个生活在新西兰 8 年的土生土长的杭州人,出国前是艺校的学生,会跳很棒的 Hip-Pop 街舞,在新西兰学 IT,做 IT,回国才四个多月,就筹划开了这家“I Juice”。Dylan 介绍说店里的设备和部分稀有的原材料都是从国外进口的,特别值得一提的是 New Zealand Natural 冰淇淋,每一杯 smoothies 里都会有满满一球,这对于售价只有平均 15 元的饮品来说真的是超级豪华呢!更别提那些空运来杭的各式浆果类水果,例如蔓越梅、百香果等等。

看 Dylan 在开放式的吧台,一边做 smoothies,一边搞创意,很多 MM 径直就会选择“瘦身风暴”,粗麦粉是主角,搭配杂莓乳酪、香蕉等,一点麦粉的粗糙感都没有,不经意间就能减重哦;“草莓浓情”是草莓、蔓越梅、香蕉、New Zealand Natural 冰淇淋的混合物,会出现浪漫的粉红色!还有一款叫“爱螺旋藻”,一定要试一下的,它有非常好的食疗功效,可以控制高血压、高血



脂,养胃,护肝,治疗便秘,减肥……很强大吧!出来是很奇怪的墨绿色,口感也蛮特别。”

这样三杯 smoothies 一一呈现的时候,缤纷的色彩,让人感觉 Dylan 就是一个夜店的调酒师呢,用水果调的鸡尾酒!入口,刺激的冰凉,有点类似水果冰砂,但是多样的鲜榨果汁、果肉、脱脂的冰淇淋的混搭呈现出丰富的层次,也更具备饱腹感。一个中杯下去,作为早餐抵一个早上还真不成问题,作下午茶又能避免晚餐过量!

### 【链接】

#### 吃冰淇淋可以踢走郁闷

一直都相信所谓的 Comfort food。心情不佳的时候,不同的人会有不同选择:有人会花不足三分钟时间吃下一整排朱古力,有人会相信吃一只香蕉会快乐起来,也有不少人像我一样,捧着一盒家庭装雪糕,把满腔不快骨碌骨碌吃下肚子去。雪糕的香甜,不单可以令人产生甜蜜的感觉,不同颜色的雪糕,看起来更可产生不同的奇妙感觉。

忐忑不安的,就吃一杯红色的西瓜雪糕;想拥抱自然的,就吃一杯白色充满米香混合香草的雪糕;工作不如意的,就吃一杯绿色的开心果雪糕;遇上挫折的,就想起一杯黄澄澄的南瓜雪糕;一杯冰冷又香甜的雪糕,就是心灵最天然的药剂。食物的色彩治疗学相信,我们所见的每一种颜色,就代表一种能量,而对颜色的选择,正好代表潜意识中缺乏那种能量,例如红色代表活力、热情,多吃红色的食物或用红色餐具等,更可以令人觉得充满能量,所以知道每种颜色代表什么,再拣选合“色”食物,就可以达到心理治疗作用。郁闷吗?来一口冰淇淋。

#### 好吃冰淇淋推荐

##### 哈乐冰淇淋屋

流金岁月 35元(巧克力和花生味冰淇淋)

魔幻水果攀 25元(草莓和芒果冰淇淋)

##### 味雅咖啡

bindi 提拉米苏 38元

bindi 巧克力香草冰淇淋 35元

##### 爱果汁

爱螺旋藻 20元

瘦身最爱 20元

##### DQ 的新品 cookie jar

有丰富的冰淇淋还有趣多多先生和奥利奥小姐夹杂在里头,还有满身的巧克力豆呢。

##### 爱茜茜里 冰淇淋抹茶世界 Green tea

意大利的低脂手工冰淇淋做成的面条,抹茶味道刚好适合夏天,瘦身而美味。

# 酸奶提高免疫力 冠益乳获批“国食健字”

在当下甲型 H1N1 流感高发时期,“免疫力”已经成为许多人追求健康的关键字

酸奶可以提高免疫力?没错,近日,蒙牛乳业集团旗下的冠益乳酸奶,获得“国食健字”批号。这意味着,冠益乳酸奶调节肠道菌群平衡和增强免疫力的两大功能,得到国家权威部门的认可。

### 酸奶位居

#### 9 大增强免疫力食品榜首

近来,甲型 H1N1 流感的盛行让人们无不关注如何提高自身免疫力。中国营养学会常务理事、第四军医大学营养与卫生学教研室教授王枫指出,人体的免疫力大多取决于遗传基因,但是饮食、睡眠、运动、情绪等因素也很重要,其中饮食更是具有相对决定性的影响力。

那么,哪些食物有助于提高免疫力呢?源自美国 MSNBC 新闻网的一份包含 9 种增强免疫力的食物排行榜最近在网上传为流传,其中酸奶位居榜首。因为“酸奶中的益生菌,有益保护肠道,避免致病细菌的产生。”事实上,肠道是人体最大的免疫器官。北京大学第三医院运动医学研究所常翠青博士指出,酸奶中好的益生菌具有三大功能:“调整肠道微生态平衡,维持肠道黏膜良好通透性,增强肠道免疫力。”

亚洲乳酸菌学会联盟会长蔡英杰教授提醒,健康生活,一定要选好菌护好肠。人体七

成以上的免疫细胞都配置在肠道、守护肠道,“如果你不好好照顾肠道,首先遭殃的就是尽职尽责的免疫系统。”

而目前市场上的酸奶林林总总、名目繁多,价格相去甚远,该如何找到真正有效提升免疫力的酸奶呢?

#### BB 冠菌“肠”保健康

选酸奶,除了要看奶源、加工工艺外,还要选对好菌种。蒙牛冠益乳获批“健字号”,主要是因其具备两项功能:调节肠道菌群;增强免疫力。而这两大功能的秘密武器,就是冠益乳酸奶中添加了四种活性优质益生菌,其中,被誉为“冠菌”的 BB-12 双歧杆菌在中国只冠益乳独家享用。

对于如何选好菌,蔡英杰教授认为,最重要的就是看菌株的有效性和安全性。在蔡教授看来,BB-12 双歧杆菌可以说是益生菌中的“优等生”。BB-12 双歧杆菌出自拥有 135 年菌种研究经验的制造商丹麦科汉森公司。BB-12 作为膳食补充剂应用超过 12 年,在婴幼儿配方产品中使用超过了 10 年。另外,众多的人体、动物和体外实验及研究,都证明了 BB-12 的安全性,因此,IDF(国际乳品联合会)也认可其作为乳制品菌种具有“长期的使用历史”。

BB-12 还获得了一系列世界权威机构



冠益乳酸奶获批“健字号”,其功能为:调节肠道菌群、增强免疫力

认可:BB-12 的乳制品在日本获得 FOSHU(特殊保健用食品)认证,在欧洲被认为是 GRAS(一般公认为安全)产品以及美国 FDA 通报的在婴幼儿配方产品中使用的 GRAS 产品。在我国,BB-12 获得了新资源食品证书。

实力作证,冠益乳获批“健字号”,让它对肠道的保健功效能够被更多消费者所认知和信赖。从现在开始,把关爱肠道、增强免疫力提到每日必修的议事日程上吧!健康人生,从“肠”计议,从喝好酸奶开始。