

hielo

我不是冰淇淋 我是霜冻优格!

爱吃冰淇淋，又担心会发胖？

没关系没关系~那就大大方方、堂堂正正地享用一杯霜冻优格吧!这和冰淇淋长得相似的家伙，其实就是来自于美国连锁品牌，近年来在台湾红到发紫的霜冻优格!

优格的好处大家都知道吧?把它制成像冰淇淋的口感，那么在享用美味甜品的同时又能吃进健康，很棒吧?!现在，还有什么理由阻止你吃冰呢?



●原味霜冻优格最能品尝出优格的天然酸香味!

hielo霜冻优格

地点: One Jaya底楼(大门外角头间)

营业时间: 星期日至三: 11am-10pm

星期四至六: 11am-11pm



SORRY
ice cream, but
I'm in love
with hielo

美味又健康

在hielo的店里发现它们有一句有趣的口号:“对不起冰淇淋，我爱上了hielo!”到底hielo霜冻优格有多大能耐?可以抢去冰淇淋的地位，那可要你亲自品尝才知道了!

古晋hielo目前的霜冻优格只有原味一种，慢点还会逐步推出巧克力及草莓口味。其实原味最能品尝出优格那浓浓的天然酸香味，入口还带有一股鲜奶的香气，因为完全不加糖，不会感觉甜腻，却又带着冰淇淋的口感，让人一口接着一口吃到停不下来!一杯下肚也挺饱的，甚至有女生当作午餐的代餐呢~

说得霜冻优格有多好

就多好，究竟它有多健康呢?

低脂肪、低卡路里、低热量、含有大量的活性益生菌是其最大卖点，一份霜冻优格就等于喝下了10杯优格饮料!而活性益生菌的好处则包括了可以强化消化系统、促进肠道蠕动、预防及改善便秘、维持营养均衡、增强免疫系统、降低胆固醇、强化钙质吸收，避免骨质疏松、分解乳蛋白等等。

哇~不得了!果然是美味又健康!它俨然已经成了一股饮食潮流新指标，还没尝过的?那就别落伍了，赶快来一杯冰凉浓郁，却又健康满分的霜冻优格吧!

◎本报悦言摄影报道



●低脂肪、低卡路里、低热量、含有大量的活性益生菌是霜冻优格的最大卖点!



●有小、中、大三种杯型可以选择。

●各种新鲜配料可以随个人喜好任选。

美食情报? 快来报一报!

如果你知道哪里有好吃的，请别忘了通知我们，让我们也能介绍给大家，跟读者们一起分享。
**来电请拨482215找“猎美食”记者杨小姐。

●女生偏爱水果的清爽。



●怕胖又爱吃冰淇淋?别烦别烦~赶快来品尝一杯冰凉浓郁，却又健康满分的霜冻优格吧!



●冰凉酸香、健康不甜腻的霜冻优格，一下子就虏获了本地爱吃甜品猫民的心!



●男生偏爱巧克力的重口味。



“hielo这个名字的正确读音其实与yellow相同，它原是西班牙文，代表冰的意思。”业者之一Danny向我



●优格、脆饼及巧克力蛋糕都是由店员每天在店里新鲜制作。

们讲解。“我本身很爱吃冰淇淋，但是又怕胖，在台湾生活的一段日子就经常吃这个霜冻优格，它健康又美味的特质一下就让人爱上了!于是回到古晋就决定将之引进，与爱吃甜品的猫民们分享!”

“优格我们每天在店里新鲜制作，再加入从美国hielo总公司进口的霜冻优格原料才算完成!而作为配角的脆饼及巧克力蛋糕，我们也是遵照总公司的配方与做法亲自在店里制作，其他配

料还包括了新鲜水果譬如奇异果、芒果、香蕉、苹果、蜜瓜等等，还有口感QQ的台湾麻糬，以及小朋友们喜欢的各款脆口小饼等等，这些都可以随着各人喜好挑选，当然，也有现成搭配好的，方便顾客选择。”

看着菜单上那些一杯杯搭配好的经典霜冻优格，真的很诱人!而且很特别的一点是，它们皆以人名命名，譬如Justin、Olivia、Ben、Natalie等等，看看有没有你的名字吧?!

健康养生

鸡汤真的能抗发炎?

香醇美味的鸡汤，是华人世界的传统养生秘方，也是犹太民族不可或缺的一道料理。许多人都会在亲友身体状况不佳时，为他熬煮一锅鸡汤来“补身体”，不过你知道吗，鸡汤其实真的具有舒缓感冒症状的科学证据喔!

史蒂芬·雷诺(Stephen Rennard)医学博士是带领这项研究的专家。他和妻子芭芭拉(Barbara)在为犹太节日准备鸡汤

时，聊起鸡汤对感冒的非凡疗效，进而引发他对鸡汤研究的兴趣。雷诺灵机一动，将妻子继承自祖母配方的鸡汤拿到实验室中做测试。

在他们发表的论文《鸡汤具有抑制试管内嗜中性粒细胞的作用》中表示，当你受到感染或感冒时，鸡汤内的成分可以阻止嗜中性粒细胞白血球的释放活动。不要误会喔!嗜中性粒细胞虽是免疫系统很重要的一部分，但它们在对付感染区时也会产生发炎反应，造成恼人的上呼吸道感染症状，例如感冒。

鸡汤中的抗炎成分作用已经被证实，使得鸡汤成为舒缓喉咙痛和其他发炎性、流行性感冒的最佳良药。因此，鸡汤之所以称为犹太人的盘尼西林(青霉素)，可不是没有道理的。

老祖母的鸡汤配方

以下是一份鸡汤配方，改编自史蒂芬和他太太料理的鸡汤，其他版本的鸡汤也有同样的效果。

准备材料

- 3颗大洋葱
- 1条大甘薯
- 3根防风草根(parsnip, 一种很像白萝卜的蔬菜)
- 2颗芜菁
- 11-12根大红萝卜
- 1只(5-6磅或2.3-2.7公斤)老母鸡或烘焙用的鸡
- 1袋(1磅或445公克)的鸡翅膀
- 5-6根的芹菜茎
- 1把巴西里
- 盐和胡椒调味

做法

1.将洋葱切碎。连皮将甘薯、防风草根、芜菁和大红萝卜切碎，静置一旁。

2.将整只鸡清洗干净，放入大的炖锅中。加入冷水盖过整只鸡，并且煮沸。

之后加入鸡翅膀、洋葱、甘薯、防风草根、芜菁和萝卜。

3.将火关小，用文火炖煮大约

1个半小时。之后，将表面的油脂捞起。

4.加入芹菜和巴西里，再炖煮大约四十五分钟或更久。

之后将整只鸡拿出来，放置一旁(鸡肉可以另做料理)。

5.用量杯或勺子舀出汤汁和蔬菜混合物，放入食物处理器或搅拌机里打成泥，直到所有的汤汁和蔬菜混合物都打成泥后，将鸡汤放入原来的锅中，加入盐和胡椒调味即可。

当然，除了抗炎疗效外，鸡汤享有“温柔呵护的心灵之汤”的美誉是有原因的。雷诺博士曾在CNN的访谈上指出，“你无法排除那份温柔呵护的关怀因素，如果你知道有人为你亲手准备这份鸡汤，这对你而言可能就有很大的疗效了。”

