

You good 健康活力屋



一般人對於優格的營養價值及健康訴求，並不陌生，但對於怎麼吃，可能還停留在生冷的印象，雷桂美則顛覆傳統，讓優格化身為千面女郎，除了打果汁、作醃醬，還可以焗烤、醃泡菜，甚至作為火鍋湯頭。

原來從事瘦身機構行銷傳播的雷桂美，憑著訓練有素的市場敏銳度，嗅出健康市場的飽滿商機及優格將是未來明星商品，因此「you good 健康活力屋」從開張就鎖定優格作為餐飲主角。

雷桂美表示，優格的營養價值高，所含活菌具有整腸健胃、保護肝臟、美容養顏的功效，由於經由發酵，分子較小，比牛奶更易被人體所吸收，惟一缺乏的是維他命C，因此在運用上，她以多種水果搭配，讓營養更完整、均衡。

「you good 健康活力屋」使用的優格均是自行製作，雷桂美說，除了採用七種菌種及低脂或無脂牛奶，且不加糖，符合健康需求，同時因口感平和、不酸不膩，一般人都能接受。

雷桂美表示，「you good 健康活力屋」的餐飲以營養學

的觀點設計，少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣是基本原則，幾乎所有餐點均以優格為主角，不僅可以打果汁、作醃醬，也可以入菜，每杯果汁、每道套餐並計算出所含卡路里，讓顧客點餐時，可以一目了然所攝取的熱量。

以優格果汁為例，每杯的卡路里都在20-30卡間，以兩種當季水果搭配優格，一方面使口感更豐富，一方面充分利用水果本身具有的食療功能，如「加州陽光」中的香蕉具有代謝下半身水分的作用，可以預防水腫，柳橙則可增加抵抗力；如果嚴重便秘，雷桂美會推薦加州黑棗加蜂蜜的「暢所欲言」；抹茶加蜂蜜的「一抹斜陽」則適合想減肥的人，還具有抗癌的功用；若想降低血壓、幫助消化、養顏美容，蔬果與西洋芹組合的「翠堤春曉」是不錯的選擇。

除了果汁，「you good 健康活力屋」也針對不同的健康需求，供應多種套餐，卡路里都控制在四、五百卡之間，每種套餐均附雜糧麵包及優格果汁，再搭配不同的主食。健康零負擔餐有優格布丁、水果，

可以清清腸胃；下半身窈窕餐則是烤鮭魚，上方灑些海苔絲，有助於利尿、代謝水分，配上「加州陽光」，可以排除下半身積累的水分；體重控制餐則有鮭魚沙拉及番茄，餐後建議飲用「一抹斜陽」，熱量低，且具有去脂效果。

雷桂美說，這些套餐設計均具有飽足感，但熱量不高，事實上，減肥不是餓肚子就能達成，吃得飽才有熱量燃燒脂肪，時下挨餓減肥的方法並不足取，沒有吃飽，熱量已不敷身體運作基本需求，如何燃燒剩餘脂肪，當然脂肪也愈積愈多了。

針對愛美的女性，雷桂美還設計肌膚粉嫩餐，選用維他命C含量高的奇異果、柳橙、芭樂等水果，捨棄以沙拉油、美奶滋拌製的醃醬，而以優格加上果汁拌成醃醬，並加入少許檸檬汁調味，使口感更有層次。

製作優格時，雷桂美將乳清過濾後，留下上方硬質部分，作成優格起司，用來入菜，如焗烤海鮮、鮭魚、香



■ 加了大量生菜的雞肉堡，吃了不會發胖。



■ 以優格為湯頭的海鮮火鍋。



■ 涼麵上不是冰淇淋，是要拌入麵裏的冰塊。

茄、蘑菇等素材，或是加入白酒香蒜蛤蜊義大利麵中，帶點乳香，清爽而不油膩。



■ 優格醃的泡菜，口感甜脆。



■ 烤鮭魚搭配雜糧麵包和優格果汁，讓下半身窈窕。

最特別的是，雷桂美以優格起司燉煮高湯，作為火鍋湯底，看起來有點像味噌湯般的濃稠，但口感卻十分清新，再加入蔬菜、肉類等輕燙，保留食材原味，雷桂美說，優格與海鮮的搭配更是相襯，在優格襯托下，海鮮釋放出本身的鮮味，吃起來甚至帶點甜味，而以優格作為火鍋湯底，熱量只有一般火鍋的五分之一，由於性質溫潤，即使是夏天食用，也不致燥熱。

雷桂美做菜不喜歡加添加物，而以天然食材為主，例如肉丸，為避免瘦肉的口感乾澀，她不用太白粉，改用豆腐、雞蛋及炒熟的麵粉拌製，肉類或海鮮烹調前，則先以優格醃過，可以去除腥味，口感也更清爽，她還用來醃泡菜，只要加點糖、鹽，不論高麗

菜、嫩薑、紅蘿蔔或小黃瓜，又脆又香，最適宜佐餐。

因應夏天到來，「you good 健康活力屋」還推出健康涼麵，不用坊間常見的黃油麵，而採用拉麵，既不油膩，口感也Q。

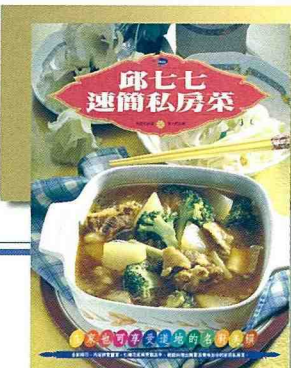
「you good 健康活力屋」位於東區熱鬧的巷道內，在各式各樣的店招中，仍然顯得醒目，除了標榜健康活力屋，讓人想一探究竟外，店內店外，橘紅搭配淺綠的色彩設計，讓人眼睛一亮，整個店都由雷桂美一手打理，她說，在色彩學中，橘色就代表美味、熱情與活力，她希望營造追求健康、適度減肥都是時髦的意象，很多人路過，還以為是玩具店咧！

不餓的時候，也可以來「you good 健康活力屋」坐坐，喝杯清涼的優格果汁，或是養生

花草茶，有可治失眠、助消化的洋甘菊；含有豐富維他命C、可以養顏美容的芙蓉花；或是可治感冒、減輕頭痛、促進排汗的菩提花等，「you good」不收服務費，想看書就慢慢看，消磨一個下午也無妨。

事實上，剛開始營運十分辛苦，因為多數人觀念裡總覺得優格「酸酸的、不好吃」，許多人從好奇、新鮮推門而入，吃過後，想減重的，一星期會來個二、三次，多數則是每星期來報到，清清腸胃，她希望「you good」不僅是健康的，也是方便的。

雷桂美說，開店前，她曾作過市場調查，許多藥膳及有機、生機餐廳的價格都偏高，一般消費者根本很難接受，但她以為，「健康」不見得要以高價換取，因此「you good」的套餐定價僅一百多元，讓絕大多數人都能接受，輕鬆地擁有健康。



「邱七七速簡私房菜」

讓你在家也可以享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社