



防燥秋补良品 码帮家常滋味

秋天了，人容易受到燥邪产生的疾病损害。这个时候去燥、秋补正是最佳时机。俗话说药补不如食补。能够在日常饮食之中自然去燥补益是最好的。这里，码帮精选出数十种商品，为您的秋天生活带来天然健康的好选择。

□王迁



秋季温补喝好蜜

秋季天气日渐寒冷，一些疾病开始趁虚而入。在秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于这些疾病的康复，而且还可以防止秋燥对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。从而使人健康长寿。蜂蜜是大自然赠给我们人类的贵重礼物，它所含的营养成分特别丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。

枣花蜜是我国消费者比较推崇的蜂蜜类型之一，在消费者心里素有极高的声誉，又被广大蜂农和蜂业专家誉为蜂蜜极品。成熟枣花蜜甜度大，温性滋补，最适合秋季进补食用，枣花蜜富含的铁元素，有很好的补血作用，所以尤为女性喜爱。真正的成熟枣花蜜果糖含量大，呈琥珀色或者铁红色，常温不易结晶，低温结晶后呈大粗粒状。枣花蜜具有温补的特性，性平味甘，有补中益气、养血安神、护脾养胃、解毒润肺的作用，适合身体虚弱体质差的人秋冬季服用。

洋槐蜜护脾养胃、清热解毒、排毒清脂、祛皱消斑、养颜正色、能保持毛细血管正常的抵抗能力、舒张血管、降低血压、改善血液循环、防止血管硬化，较适用于心血管病人的保健食用，并用于预防中风。它还含有的刺槐甙和挥发油，可抗菌、防腐和止咳。临睡前服用洋槐蜜能起到催眠作用，常服洋槐蜜能改善人的情绪，达到宁心安神效果。因此，洋槐蜜更具有槐花芳香，味道鲜美，甜润爽口，甜而不腻，为人们所喜爱。

荆条蜂蜜是四大名蜜之一(荆条蜜、枣花蜜、槐花蜜、荔枝蜜)；荆条蜜，浅琥珀色，入口留香，回味无穷，因其质优被称为“一等蜜”。荆条蜂蜜采自华北地区，南方少见。有清热去燥、解毒去痛之功效。荆条蜜含有较多的葡萄糖，葡萄糖是脑部细胞消耗最多的养分，所以荆条蜜对于脑力工作者、学生、上班族都非常适合。荆条蜜能促进体力恢复，也非常适合饭后容易困倦、体力消耗大、精神压力大者。葡萄糖是肠道益生菌的粮食，食用葡萄糖含量较高的荆条

蜜有益于肠道健康。

椴树蜜是来自东北的健康绿色的原生态蜂蜜。它的葡萄糖含量在40%左右，果糖含量在30%左右，还有多种维生素和无机盐、有机酸酶，有促进人体生长和活力的生物素，比一般蜂蜜更能补血、润肺、止咳消渴、促进细胞再生，增加食欲和止痛等多种疗效。含葡萄糖32.8%，果糖39.9%，以及蔗糖、粗蛋白、无机盐和多种维生素，为滋补营养品和医疗辅助品，也是传统的出口商品。用其入药，有补中益气、止咳、润肠、解毒、助消化等功能；另外，椴树蜜本身具有特殊的防腐作用，是制造中成药丸的主要原料。进入秋季，齐鲁晚报·码帮把真正的成熟蜂蜜推入市场。用平实的价格将原产地直供的优质成熟蜂蜜奉献给消费者，让这个秋季在蜂蜜的滋补下健康度过。

秋来食补 好粥养胃

除了码帮热销的小米、大米等粥料，各种即食的粥粉也是我们精挑细选的好食品。码帮最新上架的紫土豆粉是纯天然绿色健康产品，一冲即食，方便快捷。紫土豆具有比一般土豆高得多的营养成分。它们不含脂肪，富含抗氧化活性物质、花青素和多酚，维生素C含量相当于苹果的10倍，钾含量相当于香蕉的4倍，维生素A含量相当于胡萝卜的两倍。具有软化血管、延缓衰老、增强免疫力、美白减肥等多种功效。在秋天需要补充身体机能的最好时节，一盒能喝出健康喝出年轻的紫土豆粉带回家，真是再合适不过了。

除了紫土豆粉，东平湖石磨粥粉、山药薏米芡实粥粉也是家常好补品。东平湖石磨粥粉采用芡实、莲子、薏米、大豆、大米、小米六种杂粮作为原料，按照最优的口感配比，采用传统石磨磨制而成。质地细腻、营养丰富延年益寿。芡实具有补中益气，除湿益肾的功效。薏米含有

铁锌钙磷等大量营养元素以及蛋白质、脂肪等营养成分。健身强体、预防疾病。大都具有增强免疫力、防止血管硬化、促进骨骼发育等作用。莲子清心醒脾、补脾止泻、养心安神明目、滋补元气的功效。加上大米和小米两种粮食，即可当餐后小食，也可餐中佐餐。是很好的温补食品。

还有一种山药薏米芡实粥粉，是用东平湖以及周边特产组合而成。有补益脾胃、安心养神、美容健体的功效。用淮山药、薏米、芡实、莲子磨制而成。薏米又名薏仁，具有很高的营养价值。在欧洲，他被称为“生命健康之友”，尤其对老弱者更为适宜。芡实又称水中人参，别名鸡头米、刺莲藕，具有很高的食疗价值。这款粥粉在上线之初就销量不俗，在中秋期间更是得到消费者认可和追捧，在秋燥当道的现在正是喝它的时候。



土产海味炖起来

秋天吃一些炖品正合适。炖品不燥，在食补中更可以放入多种食材，配以少许中药，随意组合搭配。吃炖品尤其是煲汤类，在秋天正当时。

细数秋天合适的“炖材”，码帮首先推荐的就是盐渍海带和淡干海带。海带是各种炖菜、煲汤食材的常客。因为海带的高营养价值，还有海带本身性温和，味平淡，适合各种配菜。做素锅、炖排骨、炖鸡都少不了海带。可以说是跟什么食材就能体现出什么味道，更能提鲜靓汤，是家庭常用的好食材。

海带的营养价值不必多说，食疗价值更是高。降糖、降血压、调节免疫力是海带经常扮演的角色。码帮的两种淡干海带以及盐渍海带丝在线上一直销售火爆。无添加，自然生长与天然水域的优质海带，经过阳光直晒加海盐制成的盐渍海带丝，还有只经过晾晒的纯天然淡干海带。是秋天炖品的好搭档，也是日常饮食凉拌、热炒等多种美味做法的健康食材。

秋冬季节猪肉白菜炖粉条是每个北方人都爱吃的接地气的好菜，非常下饭。在粉条的选择上很多老百姓也有自己独到的一套。粉条要天然、劲道、耐煮。码帮卖的柳絮紫薯粉条采用先进的生产工艺。是用上乘的紫薯加工而成。不含明矾、色素，韧性强、无杂质、晶莹剔透、细腻爽口。不仅如此，柳絮紫薯粉条还富硒、高锌。是营养美味的高档粉条。



秋补TIPS：

秋燥时节，还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。这些食品属于热性，又在烹饪中失去不少水分，食后容易上火。当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。比如生姜，在古代医书中出现这样的“警示”：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”看来，秋天不食或少食生姜以及其它辛辣的食物，早已引起古人的重视，这是很有道理的。

谚有“一年补透透，不如补霜降”，而且先“补重阳”后“补霜降”，所谓“秋补”，比“补冬”更要紧。秋补核心的问题是饮食的选择和搭配，有以下几方面：

每日的早餐，用温热性质的食物，如蒸粥配大枣和干姜、核桃仁、甜杏仁、葡萄等，也可以食用豆浆、胡辣汤、羊肉汤、醋溜白菜、糖蒜等。排湿祛风：遇有风而阴湿天气或者体内有湿、大便稀的情况，应增加祛风排湿的饮食，如选用大米、扁豆、红小豆、薏米、莲子、栗子、葱、姜、花椒、茴香、丁香、胡椒等。

润燥滋阴在干燥天气或口干舌燥、大便干的情况下，应选择润燥滋阴的饮食，此类饮食品种能增强免疫力，可选用全麦面、小麦仁、豆芽、豆浆、花生、芝麻、红薯、山药、南瓜、萝卜、白菜、菠菜、百合、木耳、梨、苹果、葡萄、枸杞、大枣、甜杏仁、甘蔗、蜂蜜、鸭蛋、蒸鸡蛋羹等。

在秋季这样一个从炎夏向寒冬过渡的季节，是人们抵抗力相对较弱的时候，这时，如果不注意，会很容易得病。因此，在秋季应该多吃一些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品。才能安度秋季。

在线购买：码帮商城<http://mabang.qjwb.com.cn>

现场购买：1、每日9:00—17:30御品堂(舜耕山庄南临,舜耕路28号,乘坐39、48、64、66、110、152、K100、K169路在舜耕会展中心站下车向南走100米路东)电话:88803333
2、每周六9:00—17:00码帮会员中心(经十路16122号山东省食药监局东20米副楼坐电梯至2楼,如走楼梯请到4楼)乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

客服电话:0531-85196828 85196137

码帮商城官方QQ群:343348973