



大米小米新鲜到 产地直供假不了

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内

□王迁

纯正五常稻花香
米中精品餐桌首选



东北五常大米5KG/袋
市场98元 码帮价**75元**

五常大米早就是我国出产最好稻米的代名词。市场上各色品牌的五常大米琳琅满目，往往一个地区市场上十几种不同品牌不同价位的五常大米。消费者遇到众多的五常大米时，选择却成了难题。

记者了解到，目前市场上五常大米良莠不齐，很多经销商将五常大米与其他地方的米混合。标上五常大米的标志蒙骗消费者。目前市场上低于七元每斤的五常香米都不纯正，为什么这么说呢？稻花香二号，现在在东北的，厂收购价，已经飙到五元以上，接近六元的价格加上经销商代理商分销商，各个层级的成

本费用加在一起最终成本价在七元左右，所以说市场上低于七元每斤的五常大米都值得怀疑。

五常稻花香大米做成饭食味清淡略甜，绵软略粘，芳香爽口，饭粒表面油光艳丽，剩饭不回生，是百姓餐桌上的首选，是日常生活中做米饭的佳品。

长期以来，中医一直认为以大米煮粥常食，可补中益气、健脾养胃，益精强志，强壮筋骨，和五脏，通血脉，聪耳明目，止烦，止渴，止泻，是膳食的“第一补物”，大米能提高人体的免疫功能，促进血液循环，从而降低患高血压的几率。此外，大米米糠层的粗纤维分子，有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等有比较好的食疗功效。

龙山小米 营养滋补佳品

本周，济南人最喜爱的正宗章丘龙山小米新鲜上市了。龙山小米取自章丘龙山镇地区，自古以来就是济南甚至山东的骄傲，成为历代皇室的贡品，在清代被列为四大贡米之一。相传乾隆皇帝下江南的时候，选中了龙山小米，此后一直是皇室的贡米，而普通老百姓也就无从食用了。

龙山小米色泽金黄、质粘味香、悬而不浮、油而不腻、入口爽滑，龙山小米熬制出来的小米粥，上面漂着一层厚厚的“米油”，给婴儿吃更是非常有营养。所以龙山小米熬出来的粥营养丰富，有“代参汤”的美称。



龙山小米价格表

规格	市场价	码帮价
小米1kg装	30元	25元
小米2.5kg装	75元	58元
小米5kg斤装	150元	115元

我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。龙山小米的营养价值尤其体现在新米上，刚刚打出来的新米营养尤其高。据权威机构测定，其淀粉含量66.85%—69.76%，蛋白质含量达11.2%—13.4%，脂肪含量4.5%—5.85%，比普通小米高1%—3%。所含蛋白质、脂肪均高于大米、面粉。而粗纤维的含量又是几种主要粮食作物中最低的，所以特别适合产妇、幼儿及老人补身体。

虽然说龙山小米是市场上的宠儿，但在山东市场上打着龙山小米旗号的大多不正宗。目前真

正的龙山小米产地非常集中，主要在章丘龙山镇方圆不足5公里的范围内。

齐鲁晚报·码帮本次与章丘市农业局合作，将龙山小米唯一指定的开发商：龙山小米开发有限公司合作，将今年第一时间打出晾晒的首波新小米率先推入济南市场，将百分百正宗龙山新米奉献给消费者，实在是广大码帮会员的口福。

绿色小米产自赤峰草原



赤峰科尔沁月子小米2KG/袋
市场50元 码帮价**40元**

科尔沁气候寒冷，小米生长缓慢，营养物质能够扎实地积累到谷粒当中。赤峰的气候条件也决定了根植于赤峰旱坡地的粟和黍耐干旱、抗倒伏、适应性强、品质优良等特点，致使当地小米加工后的小米颗粒大、粒形圆、晶莹

透明，品质非常高。所以有“敖汉杂粮，悉出天然”一说。正是由于赤峰的小米适口性好、营养丰富，非常适合妇女小孩食用，当地有月子小米的说法。

小米粥是健康食品。可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。将小米、紫米、玉米碴、红豆、绿豆、花生豆、红枣一起煮至黏稠状，这种粥营养较全面，富含丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量元素和维生素，尤适宜食欲欠佳、肠胃不好以及贫血的人食用。

购买方式

在线购买：码帮商城

<http://mabang.qlw.com.cn>

现场购买：码帮会员中心(每周六9:00—17:00 经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼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在科学院路站下车向东40米)

电话订购：

0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群：
159537027 343348973



常吃新疆枣 冬补少不了

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内

冬天正是人体最容易受到寒气伤害的时候，是人最虚弱的时候。在这个时节继续进补非常必要。大枣作为一种非常好的滋补品，在冬季尤其受到营养专家推崇，一些懂得养生的人也在这个时节继续进补红枣，有助于身体慢慢适应天气。本周，码帮新到的正宗新疆若羌灰枣与和田玉枣，首批货源不多，赶快来抢购吧！

□王迁

体质寒食食温的枣，是一种不错的选择。

个大营养好的和田玉枣

和田地处新疆南部，干旱少雨，光照时间长，昼夜温差大，这里拥有最适合红枣生长的肥沃冲积性沙化土壤，充沛的光热资源和富含矿物质。和田红枣的特点是个大、皮薄、核小、肉厚、颜色好、子面不皱，维生素C含量高，碳水化合物含量比各种蔬菜和其他水果都高，是良好的食补品。

和田红枣的营养和保健价值最高。它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等。营养十分丰富。维生素C含量在水果中名列前茅，每百克含量达0.1—0.6毫克，比苹果、橘子等高100倍左右，维生素P的含量也是居果之冠。亘古以来人们就将红枣视为最佳的滋补品，不但是美味果品，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋阴润肺的功效。

个头小甜度高的若羌灰枣

若羌位于塔克拉玛干沙漠东南边缘，全境以沙漠戈壁为主。冬季严寒，夏季酷热，风沙大，降水少，日夜温差非常大。有着一年长达210天的无霜期。独特的生长环境让灰枣肉质厚实，且富含多种维生素和矿物质，具有补血、养颜的功效，更是被誉为“天然维生素丸”。

若要在树上自然挂子后采摘，表皮薄、易破，形状呈纺锤形，虽然个头不大，但其含糖量是疆内红枣中最高的。但近年来市面所售的若羌红枣不一定都是原生的若羌枣。因为十几年前，若羌的红枣数量日益减少，因此枣农便从河南新野引进了当地的灰枣进行种植，结果由于新疆日照时间长、早晚温差大，产出的红枣品质远比原产地要好许多。但不论是原生枣还是引进的灰枣，若羌红枣的品质和滋补功效都算不错，因此价格也比较高。

虽然灰枣个头小，长相不好看。但你千万别以貌取“枣”，若要在妻子手中称得上“如意枣”。因为灰枣糖分高，往腰带会折出一层糖，加上所处的地区风沙大，表皮上就形成了一层灰。拿一颗灰枣放进嘴里会有种果冻的清脆，肉质核小、肉质细腻，果肉饱满弹性，吃剩下的枣核磨成细小，若当作



相关知识：

如何挑选好的红枣？

现在市场上用来成熟的枣，加以色素和糖精浸泡，充当优质大枣的也很层出不穷。如何来挑选真正的优质新疆和田大枣呢？

1.看子量：子量是在树上长到9成子，然后用杆子打下来。放三年不坏，因为够子！用手摸晶莹的感觉，果肉软，表面不光亮，很多皱纹，子要有少量皱纹，摸起来很软。

2.看外观：优质新疆枣，楂清晰均匀，短壮圆润，顶端弯弓，表面皱纹浅，皮色是紫红色，颜色沉一点，就绿是没红熟，而非化学色素浸泡出来的那种鲜红。

3.品味道：和田枣剖开后，肉色淡黄，结实，没有丝条相连，入口即溶。而肉色深黄，核大，有丝条相连，口感粗糙，滋味不足或带酸涩味的品种次。

码帮商城热销新疆枣推荐

名称	市场价	码帮价
新疆戈壁玉-灰枣一级 500g	45元	29.9元
新疆戈壁玉-灰枣二级 500g	45元	25元
新疆戈壁玉-灰枣三级 500g	28元	19.9元
戈壁玉枣三星(一钻) 500g	30元	22元
戈壁玉枣四星(二钻) 500g	45元	25元
戈壁玉枣五星(三钻) 500g	50元	35元
戈壁玉枣六星(四钻) 500g	65元	45元

在线购买：码帮商城 <http://mabang.qlw.com.cn>

现场购买：码帮会员中心(每周六9:00—17:00 经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼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在科学院路站下车向东40米)

电话订购：0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群：159537027 343348973

购买方式