

纯正红薯粉条 健康土豆全粉

冬天来了,想想一锅热腾腾的白菜炖粉条是多么的香。粉条好吃,但更要注重健康营养。近一段时间有关粉条的质量问题被消费者广泛关注。码帮第一时间捕捉到这个消息后立即出动,将目前市面上最纯正的红薯粉皮、粉条等产品挖掘出来,用和厂家直接对接的方式把这些纯正无添加的红薯、马铃薯制品搬上百姓餐桌,让老百姓这个冬天吃上放心粉条!

□王廷

营养红薯,健康蔬菜称冠军

红薯又称甘薯、蕃薯、山芋等,民间俗称地瓜。《本草纲目》等古代文献记载,红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”等功效,可使人“长寿少疾”,《金薯传习录》:“甘薯可治六疾:一治痢疾下血,二治酒积热泻,三治湿热黄疸,四治遗精淋浊,五治血虚乱经,六治小儿疳积”,从古至今都被赞誉为“医食珍品”。

世界卫生组织(WHO)经过3年的研究和评选,红薯被列为13种最健康蔬菜食品的冠军。专家表示,红薯不但营养均衡,而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。其中又以紫薯为最佳,它不但含有普通红薯的营养成分,还富含硒元素、花青素和铁元素。可作为各种糕点、冷饮、休闲食品的主料或配料。紫薯从茎尖嫩叶到薯块,均具有一定食用价值和保健功能。

红薯块根中含有淀粉、糖分及蛋白质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶等,其营养成分除脂肪外,蛋白质、碳水化合物等含量都比大米、面粉高,且红薯中蛋白质组成比较合理,必需氨基酸含量高,特别是粮谷类食品中比较缺乏的赖氨酸在红薯中含量较高。此外红薯中含有丰富的维生素,其淀粉也很容易被人体吸收。红薯块根具有活性成分,有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥、美容等功效,有“长寿食品”美誉。

多种做法,香甜好薯科学吃

红薯这么有营养,在吃法上有什么讲究呢。一般家庭食用都是以蒸、煮、熬粥为主。其实红薯的全面营养利用还远不仅仅这些。将红薯清洗、去皮、漂烫、蒸熟、制泥以及烘干、粉碎,在植物细胞基本不被破坏的情况下,加工出甘薯薯泥和甘薯全粉。另外老百姓常吃的红薯粉条也是将红薯营养最大化利用的健康好食品。红薯全粉与薯泥包含了新鲜甘薯中除薯皮以外的全部干物质和营养成分。如淀粉、蛋白质、多糖、脂肪、纤维、维生素、矿物质等,具有很高的营养保健价值。

柳絮天然红薯粉条和红薯全粉,经先进工艺加工而成。完整保留了红薯的全部营养成分,含有丰富的淀粉、膳食纤维、维生素及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等。红薯粉条可以制作十几种家常菜品。如白菜炖粉条、粉条山药排骨羹;可炒、可炖、可涮锅。红薯全粉可以制作家常烘焙、饮料、蒸煮类食品。比如做汤圆、馒头、红薯面包、红薯饼干、红薯豆奶。

方便美味,配方马铃薯全粉

而另一种健康食品马铃薯全粉是以



柳絮天然红薯粉条500g/包 市场价15元 码帮价9元

干物质含量高的优质马铃薯为原料,经过一系列工序加工而成的含水率在10%以下的粉状料。它是一种低脂肪、低糖分,能最大程度保留维生素和矿物质钙、钾、铁等营养成分的马铃薯制品,被营养学家称之为“十全十美的食物”。由于其能够较长时间地保存且保持了新鲜马铃薯的营养和风味,便于制作各种食品。

马铃薯全粉可方便地用于成年人和儿童的早餐、午餐或晚餐。马铃薯全粉富含提供能量的碳水化合物,但却不含有任何脂肪。食用150克土豆,能提供45%的每日需要摄入的维生素C;21%每日需摄入的钾;3克纤维;仅100卡热量。作为蔬菜,马铃薯全粉有助于实现每日最低食用5次蔬菜和水果的最低目标。对多种癌症以及心血管病、糖尿病等都有比较理想的预防和抑制作用。

家常易做食谱

天气寒冷,吃上一锅热腾腾的杂烩菜,就能让人从舌尖一直暖到胃里。东北地区,炖菜就很风行,如:猪肉炖粉条。不仅能温暖身体,而且营养丰富。连汤带菜同吃,营养不浪费。

猪肉炖粉条>>

- 主料:海带、猪肉、粉条
 辅料:冻豆腐、白菜
 调料:盐、老抽、冰糖、葱、姜、花椒、八角
 厨具:炒锅
 特点:咸鲜、浓汤、冬季营养家常菜
- 1.五花肉切大块。
 - 2.锅中水沸后,放入五花肉,水再开时撇去浮沫,捞出五花肉,用温水冲洗净血污。
 - 3.锅中油热后,放入葱、姜、花椒、八角爆锅,放入五花肉翻炒均匀。
 - 4.放入料酒、老抽、冰糖翻炒至上色。
 - 5.加入适量温水没过五花肉,加入海带和冻豆腐。水量比做红烧肉的水稍多一些即可。大火煮开,小火煮一个小时。
 - 6.粉条洗净,不必泡软,以便粉条放入锅中可以更多吸收汤汁的味道。
 - 7.将粉条放入锅中,盖上锅盖,大火煮开,小火继续煮十五至二十分钟至粉条软烂即可。

营养价值:
 猪肉(五花肉):猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸,能改善缺铁性贫血;具有补肾养血、滋阴润燥的功效。
 粉条:粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。还有良好的附味性,它能吸收各种鲜美汤料的味道,再加上粉条本身的柔润嫩滑,更加爽口宜人。

购买方式>>

在线购买:码帮商城<http://mabang.qjwb.com.cn>
 现场购买:码帮会员中心(每周六9:00—17:00经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼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



希森有机紫马铃薯全粉350g/包 市场价60元 码帮价35元



码帮纯正成熟蜂蜜热卖中

冬季吃蜂蜜 进补好选择

□王廷

比利时MELI蜂蜜

在上世纪70年代,蜂蜜还是皇家独享的食物,也就是只在养蜂人家圈内食用,很少有人可以食用。直到1928年,来自比利时的Varela的耶夫·阿尔贝里克,率先拿到农贸市场摊位,他还向人们讲解蜂蜜有关蜜蜂的知识、蜂蜜的食用及功效,由此使蜂蜜在比利时逐渐被大众了解,走进人们的日常生活中。

1968年的耶夫·阿尔贝里克的“Meli”牌蜂蜜从农家小作物一下成为欧洲知名的品牌。如今,“Meli”牌蜂蜜已是很多人餐桌上必不可少的食品之一。蜂蜜在欧洲作为食品与橄榄油和葡萄酒比起来,更富有益处的色彩。因为它有着广泛的用途:是早餐涂面包的甜品;是烘焙糕点、烹饪菜肴时的增味剂;是床头用来预防和治疗咳嗽、缓解疲劳时的食品。比利时“Meli”牌蜜产品品种繁多,包括蜂王浆、蜂蜜花粉、液体蜂蜜、蜂蜜糖果、蜂蜜蛋糕、蜂蜜饼干等等。目前国内引进也是本次码帮精选的有:柠檬蜂蜜、黑森林蜂蜜、薄荷蜂蜜和百花蜂蜜。

欧洲蜂蜜生产与中国有较大不同,养蜂者以多蜜生产蜂蜜,生产期较长,一个花期取一次蜜,所以他们生产的都是成熟蜜(封盖蜜)。蜂蜜生产加工相对简单,却更注重安全。通常,他们将蜂蜜生产运回工厂,在加工厂房内通过取蜜、加工、灌装、通过流水线实现自动封盖、离心取蜜、过滤及灌装到玻璃瓶。整个过



比利时进口蜂蜜礼盒(1000g)

程把源自天然的成熟蜂蜜原汁原味的保存下来,将蜂蜜最重要的活性成分最大限度保留在其中。

俄罗斯蜂蜜

俄罗斯属于寒带气候,因为得天独厚的清新空气、西伯利亚广袤的森林使俄罗斯成为名副其实的“绿色王国”。俄罗斯保留着迄今为止最为完整的原始生态自然环境:100%纯净、原始、充沛生命力,被誉为“人间的净土”,造就了世界上最纯净的蜜源。

俄罗斯是产蜜大国,这应归功于俄罗斯辽阔加上茂密的植被,更由于俄罗斯纯净、无污染的良好环境,和世界上最纯净的空气和水,其产出的蜂蜜品质上乘,蜜量剔透,风味宜人。

俄罗斯黑蜂蜂蜜,产自俄罗斯天然、无污染的原始山林,并完全产自世界上养蜂无病虫害地区,具有世界上最纯净的空气和水以及未受任何污染的野生树木。

俄罗斯黑蜂蜂蜜的生产完全遵照欧盟国家质量标准,选取充分



俄罗斯黑蜂椴树蜜(500g)

酿造的天然蜂蜜。经过蜂蜜生产线和过滤过程,过滤杂质,加上仔细的包装与密封,绝不添加任何物质及机器杂质,保障蜂蜜的天然味道及品质。俄罗斯黑蜂蜂蜜的冷结晶工艺早熟的蜂蜜能够保持蜂蜜所有的天然成分被保留下来,其抗氧化活性非常高,是最佳的营养健康食品。

俄罗斯黑蜂蜂蜜严格按照CAC蜂蜜标准,严格筛选;出售的蜂蜜,不得从中取走任何物质包括水分,也不得添加任何食物成分。蜂蜜不得含有任何异物及异味;加工、贮藏时不得受其他外来物质污染;不得用化学或生化方法处理蜂蜜结晶。同时,标准对蜂蜜的成分、真实性、重金属及农药残留、标签、包装等均做了明确的规定。这些严格的蜂蜜标准规范和透明的市场质量监督,迫使俄罗斯养蜂业生产成熟蜜,也使全球消费者对进口俄罗斯蜂蜜质量安全信任无限。

冬日温补吃蜂蜜

秋冬天气日渐寒冷,一些疾病开始陆续面。在秋天是养用蜂

蜜,不仅有利于身体恢复,而且还可以防止疾病对于人体的侵袭,起到润肺、养肺的作用。要蜂蜜是我国消费者比较推崇的蜂蜜类型之一。适合身体虚弱体质差的人秋冬服用。

成熟蜂蜜能护肺养肾、清热解暑、排毒通便、祛腐消痰、养阴益气、能保持毛细血管正常的延展能力。洋槐蜜中还有刺槐素和挥发油,可抗菌、防腐和止咳;其性清凉,有舒聚血管、改善血液循环的作用,临睡前服用洋槐蜜还能够催眠。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。刺槐蜂蜜是四大名蜜之一;刺

花蜜,淡黄色,入口留香,回味无穷,因其品质被称之为“一等蜜”。刺槐蜂蜜产自华北地区,南方少见。有清热去燥、解毒去腐之功效。刺槐蜜能促发体力恢复,也非常适合饭后容易困倦、体力消耗大、精神压力大者。

刺槐蜜中葡萄糖含量在40%左右,果糖含量在30%左右,蔗糖含量在12—20%之间,还有多种维生素和有机酸、有机酸、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、止咳消痰、增加食欲和止痛等多种作用。另外,刺槐蜜本身具有特殊的防腐作用,是制造中成药丸的主要原料。

码帮“蜂蜜小铺”货真价实

品名	市场价	码帮价
比利时进口蜂蜜单只(200g)	95元	50元
比利时进口蜂蜜礼盒(1000g)	394元	190元
俄罗斯黑蜂椴树蜜(500g)	199元	139元
俄罗斯黑蜂椴树蜜礼盒(1000g)	599元	499元
俄罗斯黑蜂椴树蜜便携装(105g)	25元	21元
唯唯乐成熟枣花蜜(500g)	89元	69元
成熟洋槐蜜(1000g)	109元	89元
水亮刺花蜜、水亮枣花蜜(500g)	45元	35元
依依椴树蜜、椴树蜜(1000g)	59元	50元
博康园沂山刺槐蜜(500g)	99元	79元

购买方式

在线购买:码帮商城<http://mabang.qjwb.com.cn>
 现场购买:每周六9:00—17:00码帮会员中心(经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼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在科院路站下车向东40米)

客服电话:0531-85196828 85196137
 齐鲁晚报码帮商城官方QQ群:343348973