

红薯粉条真香 土豆全粉健康



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



希森有机紫马铃薯全粉350g/包 市场价60元 码帮价35元

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、蒸煮、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

粉条家庭常备,做法似乎不难,但好吃还要细心对待。今天我们介绍两道粉丝为主料的菜品,一道酸爽,一道浓香。想学的可以试做一下。

酸辣粉>>

- 主料:红薯粉
 辅料:青菜、油炸花生、白芝麻、豆瓣酱、鸡汤
 调料:盐、香菜、蒜泥、醋、香料等
- 1.用温水将红薯粉浸泡半小时,浸泡好的红薯粉放锅里煮至熟软,煮好的红薯粉放凉水一会捞出放碗里,青菜洗净后放开水里焯水,把焯好水的青菜捞出放粉上面。
 - 2.锅里放油,加入辣椒粉、豆瓣酱慢火煸出红油,加入鸡汤烧开后加入花椒粉、盐、美极鲜、十三香、醋、鸡精调味。
 - 3.将调好的酸辣鸡油淋在红薯粉上,然后加入炒好的白芝麻、炸好的花生米、蒜泥和香菜即可。

蚂蚁上树>>

- 主料:粉条、肉末
 辅料:青椒、胡萝卜
 调料:盐、豆瓣酱、鸡精、香油、葱姜末
- 1.准备步骤:粉丝要用冷水泡,软即可,捞出来,一定要提前泡提前沥干,不然会容易粘锅。胡萝卜青椒切末,葱姜切末。
 - 2.炒一汤匙红油豆瓣酱,一定要小火,搅拌,不要糊了,炒到提起铲子油是红色的即可。
 - 3.肉末放进去炒到分散发白,放一茶匙糖,放胡萝卜和葱姜末。再兑水,不要多,刚好到肉末边缘,然后放入粉丝。
 - 4.煮一下,水快干了,用铲子翻动收汁,放青椒,鸡精,香油,关火。青椒会自己闷熟的,别担心。

购买方式>>

在线购买:码帮商城<http://mabang.qwb.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

细毛山药 好货果然不一般



新城细毛山药10斤/箱,市场价100元,码帮价80元。

新城细毛山药口感软糯,毛须皮薄,并且生山药切开后不氧化,煮熟后香甜可口,在降血糖、血脂方面有很好的作用,被很多中老年人誉肯定。细毛山药直接打皮切块煮熟后能直接熟化,不用搅拌就能变成山药粥,而细毛山药煮熟后很容易就能做成山药泥,说明细毛山药蛋白质含量非常高,因为只有蛋白质含量高,煮熟后才更容易软化,而细毛山药相比其它山药切开后不氧化的特点说明了它的抗氧化性与普通山药不可同日而语。

□王廷

上周,码帮新城细毛山药迎来一波销售热潮,销量直线攀升。主要是回头客和老客户向周围的人推荐后,大家对细毛山药才有了了解,扩大了知名度,越来越多的人知道细毛山药的好处。之前细毛山药首次由码帮选中并开始销售,消费者对细毛山药不是买不起。第一次购买并回家品尝的消费者大都选择二次购买,并且很多是一买四五斤开车带回家。说明细毛山药在质量和口感上已经让消费者完全认可。

◇新城水土培育上好山药

新城山药产自淄博桓台县新城镇。桓台县位于太行山脉南麓,黄河下游,鲁北平原南缘,是鲁北平原的一部分,历史悠久,秦汉时期已广泛开始了灌溉农业。明清时农业颇为发达。历史上曾有“山东粮仓”和“山东不产”的美誉。

新城镇位于桓台县中部偏西,属暖温带季风型大陆性气候区,春季干旱多风,夏季炎热多雨,秋季天高气爽,冬季寒冷干燥,年霜及日霜差异明显。年均降水量为886.4毫米,非涝适合山药、小麦、玉米等农作物生长。

7.0. 最佳宜山药生长。山药喜叶喜油,属耐阴作物,但耐旱耐阳光,新城镇属温带季风气候,光照时间长,光照充足,热量丰富,能为山药生长提供充足的阳光,适宜山药大量营养。新城镇含水层为第三、四纪沉积物地下水,类型为孔隙水,水质好,矿物质含量高。新城镇水质良好,灌溉周期短,能满足山药对水分的需求。新城镇山药因其特殊的水土生长条件,而成为山药家族中的上乘之品。

另外,新城镇山药具有独特品质,还与独特的种植方式有关。新城镇山药生长期长,历史上多为成片种植,多在菜园四周,地边种植,扎架作篱。后来随着农业技术发展,开始形成专业化的山药种植区域。由于新城镇山药从土壤吸收养分多,同一块地一般最多种植两年,就要更换地方,所以新城镇山药往往与玉米等农作物间作种植,两年后山药种植区域与玉米种植区域轮换一次。一片地连续种植山药10年以上就要停止种植,俗称“歇地”,实际是让土壤重新吸收养分,否则就不懂得新城镇山药品质。

新城镇山药种植必须人工挖渠。新城镇山药山药不能施肥。所以说它是纯天然生长的绿色食品。

◇细毛山药真是个好东西

新城镇细毛山药肉质细、正,易熟,口感细腻滑嫩,适口性好。一般山药,煮熟30分钟,仍然口感发硬,而新城镇细毛山药只用10分钟左右,即达到软糯滑口的效



果,且口感甘甜滑润,令人百食不厌。“粉粉而甘”是其最显著的特色。在营养方面,新城镇细毛山药干茎中蛋白质占14.63%,总糖6.52%,高于其他山药并且还含有大量黏蛋白、胆碱、18种氨基酸、多酚氧化酶、维生素、及磷、钙、铁、铜等人体不可缺少的无机盐和微量元素。特别是有利于促进人体新陈代谢,提高免疫力的精氨酸(每100g)更高达1.42g,谷氨酸含量达1.93g。

在我们周六码帮新城镇现场售卖的时候,有位消费者一天三次前来购买,因为自己一次拿不了太多,只能分批来买。这位消费者给我们讲了我们所不知道的细毛山药。因为他的老家在桓台县,从小就知道细毛山药这个品种,之前每年都要从老家带些细毛山药,为此还买了个冷藏柜专门储藏山药。这位消费者说,我之所以买细毛山药是因为这个东西对三高人群特别有好处。尤其是血糖高。咱们买的普通山药回家煮之后,容易氧化变色,而细毛山药煮之后不会开花变色。普通山药的毛是扎在山肉内里的,而新城镇山药的毛只在表皮,煮熟后剥掉表皮细毛也会一起煮下来。山药肉质非有细软,口感比普通山药高一截。

本周新城镇细毛山药又来新货了,之前一直询问的老客户可以尽情购买!



◆薯薯山药泥

- 主料:山药、草莓果酱
 辅料:淡奶、清水、冰糖、盐
 厨具:蒸锅、煮锅
- 步骤:1:准备好所需材料后,将山药洗净,去皮后切成块放入盘中,蒸锅中倒水,用大火煮20分钟,直到山药变软。
- 2:山药蒸熟没有凉透,就用勺子戳透即可捞出,再放入碗中用勺子压成更细腻的泥状,加入淡奶、盐,充分搅拌均匀。
- 3:锅中倒入清水,加入草莓果酱和冰糖,用大火煮开后,转成小火继续熬制,直到草莓酱和清水变得粘稠,倒出冷却。
- 4:山药泥放入盘中,淋上草莓酱即可。

购买方式

在线购买:码帮商城
<http://mabang.qwb.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在科院路站下车向东40米)
 客服电话:0531-85196828 85196137
 齐鲁晚报码帮商城QQ群:343348973