



有机粮油好 年货少不了

本周末，济南经十路码帮年货大集，不见不散

码帮年货大集本周末开张啦！快来拉着小车买年货喽！新上几种商品中，沂蒙地区的沂蒙山原生态花生油、沂蒙山有机花生油、金岭坊压榨一级花生油、胶东大饽饽、有机紫马铃薯大饽饽最有特色。现在登录码帮商城线上下单，满150省内包顺丰。现在开通电话订购业务，支持济南市区内货到付款哦。

□王迁

产地好，油才好—— 沂蒙原生态花生油

沂蒙山花生油产地位于著名的红色革命根据地沂蒙山地区，平均海拔400米以上，有山东屋脊之称，四季分明，山清水秀，风景优美，日照时间长，昼夜温差大，具有得天独厚的自然条件，成就了高品质的花生原料，沂蒙山有机花生油是用最传统的方式，不使用任何化肥农药种植的最优质花生生产而成。

沂蒙山花生产区平均海拔高，光照时长全年2700小时以上。降水适中光照时间长是出产好花生的根本条件。整个地区通透的沙土壤，清澈的山泉水造就了颗粒饱满，绿色天然的大花生。沂蒙山花生油是采用山区最好的花生，经过传统的脱壳、炒制、物理压榨、去除黄曲霉素等工序生产而成，保持了花生地道的醇香，用这种油炒出的家常菜口



沂蒙山有机花生油750mL×2瓶/箱
市场价：298元 码帮价：238元



伟农五谷杂粮500g×6包/箱
市场价：70元 码帮价：50元

感纯正，花生油一入锅就马上散发出阵阵浓郁的花生香。本花生油完全按照国家标准，保证每一滴油都是健康、卫生、原产。

常吃花生油比吃其他食用油有太多的好处。经研究证实，花生油含锌量是色拉油、粟米油、菜籽油、豆油的许多倍。虽然补锌的途径很多，但油脂是人们日常必需的补充物，所以食用花生油特别适宜于大众补锌。花生油还含抗衰老成分，有延缓脑功能衰老的作用。花生油还具有健脾润肺，解积食、驱脏虫的功效。

鲜菜粮油齐备 开开心心过年

春节临近，海鲜、家禽等各种肉类出现在餐桌上的频率更高，要会选购蔬菜来搭配，才能在吃到美味的同时兼顾家人健康。过年能吃到一些蔬菜和杂粮，那是非常健康的。

本次码帮大集销售的蔬菜伟农庄园鲜菜有：娃娃菜、藕、黄瓜、芹菜、菜椒、茄子、卷心菜、杏鲍菇、韭菜、豆角、西红柿共11种蔬

菜，整箱12斤，品种足够您过年做几天大餐了。伟农庄园提供的整箱有机杂粮有：小米、红豆、黑豆、燕麦等真空包装的杂粮，整箱共6斤，在过年大鱼大肉的季节能吃一些杂粮平衡一下膳食结构，是很优化合理的搭配。

过年期间蔬菜的保存是一个问题，给大家介绍几种蔬菜保存小窍门。芹菜：将芹菜或者西芹放进装一点水的水盆里，然后放入冰箱里保存，可保存很长时间。茄子：茄子不能用水冲洗，用保鲜膜包好放进冰箱里保存，避免磕碰，最好尽早食用。青椒：青椒保存前不要用水洗，直接擦干净入保鲜袋，存放于冰箱内。

紫马铃薯粉大饽饽，健康又美味

美味又好看的大饽饽很多人都喜欢，但您见过用有机紫马铃薯制作的大饽饽吗？紫色马铃薯是集食用、营养、保健、观赏于一身的彩色马铃薯新品种，除具有细腻、香、面的上佳品质外，还有色泽鲜艳的独特外观，有预防癌症、美容等功效。紫色马铃薯在国内栽培面积尚小，每公斤价格在8-12元，是普通马铃薯的6-8倍。紫土豆的紫是因为体内有大量的花青素。花青素有一定的抗衰老功能。

用有机紫马铃薯做成的饽饽同馒头相比，要比馒头大三四倍，也不是单纯的馒头样子，而是做成各种形状，上面用紫马铃薯自己原有的色素点染，就像工艺品一样，美极了。在胶东，过年最有年味的莫过于吃那白白胖胖的大饽饽。现在过大年，蒸紫马铃薯饽饽，期盼来年的日子蒸蒸日上、红红火火。

本次基优谷紫马铃薯大饽饽共有十个品种，他们都有好听的名字和寓意：年糕：生活工作年年高，双鱼：如鱼得水，年年有余，大寿桃：寿比南山，吉祥长寿，一口香：生活富足，圆满香甜，小玉兔：洁身自爱、天真活泼，大富贵：大富大贵、六六大顺，小刺猬：财源增多、用之不尽，小葫芦：财源广进，黄米包：黄



有机紫马铃薯大饽饽3600g/箱
市场价：158元 码帮价：128元

金满堂，银丝卷：银丝缕缕。它们都是由胶东工艺面点大师精心设计协60余名高级技术人员，纯手工打造，无防腐，无色素，做工精美口味独特的胶东面点。

本次码帮年货大集购进的大饽饽，不论是巧媳妇胶东大饽饽还是基优谷紫马铃薯大饽饽。他们不仅外观好看，而且是纯天然手工制作，营养美味，健康环保，是非常好的年货礼品。

购买方式

在线购买：码帮商城

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

现场购买：码帮会员中心(本周六、日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)

电话订购：

0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群：

159537027 343348973



天天吃山药 滋补真需要

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内

新城细毛山药口感软糯，毛细皮薄，并且生山药切开后不氧化，煮熟后香甜适口，在降低血糖、血脂方面有很好的作用，被很多中老年人所肯定。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。

□王迁

本周，码帮新城细毛山药迎来了一波销售热潮，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太了解。第一次购买并回家品尝的消费者大都选择二次购买，并且多数是一买四五袋开车带回家。说明细毛山药在质量和口感上已经获得消费者完全认可。

◇新城水土培育上好山药

新城山药产自淄博市桓台县新城镇。桓台县位于太沂山脉山麓，黄河下游，鲁北平原南端，是华北平原的一部分，历史悠久，秦汉时期已广泛开始了灌溉农业。明清时农业极为发达。历史上曾有“山东粮仓”和“山东不产粮”的声誉。

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，夏季干旱多风，夏季炎热多雨，秋季天高气爽，冬季寒冷干燥，年温及日温差异明显。年均降水量为886.4毫米，非常适合山药、小麦、玉米等各类农作物的生长。

一方水土养一方作物，新城细毛山药品质上要与新城镇独特的自然环境是密不可分的。新城镇境内有1万余亩沙土地，土壤疏松，土层深厚肥沃、耕种方便。经权威检测机构化验，土壤有机质达1.46%，磷酸钙79.4ppm，速效磷16.7ppm，速生钾116ppm，pH值6.6-

7.0，最适宜山药生长。

山药茎叶喜湿润，虽属耐阴作物，但仍喜阳光，新城镇属温带季风气候，日照时间长，光照充足，热量丰富，能为山药生长提供充足的光照，适宜山药积累大量营养。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，能够满足山药对水分的需求。新城细毛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，新城细毛山药具有独特品质，还与独特的种植方式有关。新城细毛山药生长期长，历史上很少成片种植，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。由于新城细毛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，所以新城细毛山药往往是与玉米等农作物间套种植，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”，实际是让土壤重新积累养分，否则就不能保证新城细毛山药品质。

新城细毛山药种植必须要是人工挖渠。新城细毛山药种山药不施底肥。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

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



果，且口感甘甜香滑，令人百食不厌。“粉糯而甘”是其最显著的特色。在营养方面，新城细毛山药干茎中蛋白质占14.63%，总糖6.62%，高于其他山药并且还含有大量黏蛋白、胆碱、18种氨基酸、多酚类物质、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1.39g。

此前有位消费者一天三次前来购买，因为自己一次拿不了太多，只能分批购买。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邮购细毛山药，为此还买了个冷库专门储藏山药。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食之后，很容易就能氧化，而细毛山药煮食后不会开花变色。普通山药的毛是扎在山药肉里的，而新城山药的毛只在表皮，煮熟后剥掉表皮细毛也会一起剥下来。山药肉质非常细软，口感比普通山药高出一大截。

本周码帮新城山药又来新货了，之前一直询问的老客户可以尽情购买！

◇食谱推荐



◆山药炖排骨

食材：山药100克，排骨500克，料酒10克，姜5克，葱10克，盐4克，味精2克，鸡精2克，胡椒粉2克。

做法：

1.排骨在水中浸泡一会，冲洗去除血水，山药洗净，山药去皮切块，排骨炒一煎，洗干净。

2.锅里热油，放入葱姜爆香。放入排骨煸炒一下，加入老抽和生抽继续翻炒一会。倒入适量热水，大火烧开，加入八角和桂皮，转中火炖30分钟。加入山药继续炖20分钟。至山药软烂，汤汁浓稠即可。

购买方式

在线购买：码帮商城

<http://mabang.qilwb.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)

电话订购：

0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群：

159537027 343348973