



码帮的，有口福了~

酒店免费参与电话：
0531-85196498扫这里！
加入码帮，享受优惠
进入码帮“码帮大惠”，
查看餐饮信息。
齐鲁晚报官方微信二维码

1元

抢券 吃美食啦！

扫这里，
1元抢券！
每店每人限抢一张扫码或直接进入“出众社团联盟”，
左下角“码帮商城”——“限时抢购”页点
击抢购。每人每店限购一张。

敬告

抢券成功，到店消费时亮出手机，进
齐鲁晚报官微“码帮商城”——“会员中
心”——“我的电子票券”（个人勿点）即
可抵扣相应消费。

1元 老金烧烤
32元
涮羊肉或
涮肥牛1份

1元秒价值32元
的涮羊肉或涮肥牛1
份！本周限50份，每
人每次限秒1份！可任
何营业时间到店消
费！（不与其他团购等
优惠共享！）

地址：天桥区无影山中路五环花苑北门负一层
(天桥公安分局往东200米路南) 电话：87982626

1元 徐妈妈锅台院
58元
贵人酒1瓶

地址：济微路七天连锁酒店对面
电话：400 082 7887

1元秒价值58元
“贵人酒”1瓶！本周
限100瓶，每人每次
限秒1份！可随时到
店消费，无其他限
制。（不与其他团购等
优惠共享！）

1元 园中缘农家院
58元

地址：市中区舜玉路舜玉公园内
电话：82761111

1元秒价值58
元烤鱼1份！本周
限50份！每人每次
限秒1份！（限周一至
周五中午使用，每桌当
场限用一次，不与其他
优惠共享，如团购等。）

1元 红火吧烧烤餐厅
38元
涮羊肉1份

地址：经十路玉函路交叉口东南角
电话：1526178295

1元秒价值38元
火锅涮羊肉1份！本
周限50份，每人每次
限秒1份！可任何营
业时间到店消
费！（不与其他团购等
优惠共享！）

1元 淮南子餐厅
73元
套餐

地址：北园大街齐鲁国际美食广场B区18号
电话：86119799

1元秒价值45元/
扎“热玉米汁”和价
值28元特色必点菜
“刘安点丹”（嫩豆
腐）！仅限堂食，本周
限80份！每人每次限
秒1份！（不与其他团购
等优惠共享！）

1元 如一顺传统碳火锅
46元
20元锅底加
26元羊肉一份

地址：天桥区重汽翡翠郡东门往南100米
电话：86972666

1元秒20元锅
底加26元羊肉一
份！本周限50份！
每人每次限秒1
份！（可任何营业时间
到店消费！不与其他团
购等优惠共享！）

1元 魏老香火锅
58元
“麻辣地锅”1份

地址：宝华街10号纬六路高架桥东七天酒店隔壁
电话：81609889

1元秒价值58
元“麻辣鸡锅”1
份！本周限50份！
每人每次限秒1
份！仅限中午使
用，不与其他团购
等优惠共享！

1元 远古恐龙时代主题餐厅
42元
涮肚1份

连成店地址：连成国际广场四楼411-412
穿越热线：87932277

1元秒价值42
元涮肚1份！本周
限50份！每人每次
限秒1份！（周一至
周五使用，每桌限
用一次，不与其他
团购等优惠共享。）

海里的蔬菜 绿色的美味

齐鲁晚报
晚报优选，产地直供
码帮商城

海藻是地球上另一片大千世界，它神秘、温柔地庇护着海面上万种生物自由生长。它的低温冷冽适宜海生褐藻植物的生长，海带、裙带菜、紫菜等便是海底万千藻类的一种，也是我们餐桌上的海藻美味。本报“码帮商城”专营的威海及长山岛系列干、鲜海带、裙带菜及紫菜等，营养丰富，物美价廉！

□李伟

长岛又名长山列岛、庙岛群岛，由32个海岛组成，海域辽阔，水质肥沃，无工业污染，是国家级自然保护区，也是中国海参、鲍鱼、扇贝、海胆之乡。当然，这里也盛产海带、裙带菜、紫菜等各种海藻蔬菜。

干海带 含碘冠军



随着健康意识的增强，人们在选择蔬菜时越来越注重营养价值，关注蔬菜在生产时有没有农药和化肥。深海小海带生长于胶东半岛最洁净的北纬37°处，水深30—40米的深海海域，这里的海水盐度大，净化能力强，是纯天然的绿色生态蔬菜。作为海带中的精良品种，深海小海带富含29种人体必需的营养元素，碘、镁、钾、钙、铁、锌、硒等含量居各种蔬菜之冠！所以，紫菜有“营养之魁”的美称。

深海小海带解决了传统海

带不好做不好吃的缺憾，可任意煮出美味，成为人们餐桌上一道不可多得的高营养美味菜肴。可按个人食用习惯切成需要大小的丝、条、块等形状，清水洗净后加入适量水浸泡至无咸味（大约浸泡1小时左右，换1—2次水），取出剪断。可用来炒汤、凉拌、炒菜、火锅、做馅等。

海带有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”等美誉，它全身沐浴在海水中，由叶片、柄、根三部分组成。条叶片分枝且有光泽，柄褐色扁平，根吸着在海底岩石上，吸收海水中的养分生长繁殖。干海带分生熟两种，一直是老少皆宜的高钙、高碘营养食品。干海带食用前先蒸熟、泡发、洗净，再根据自己的烹饪需要，制作出各种营养美味的菜品。

裙带紫菜 绿色海参

长山海珍品——紫菜，产自于长山海珍。紫菜营养价值高，热量低，氨基酸含量超过海带；其中，被人们誉为“胶黄金”的EPA含量高到30%！氨基酸含量高，尤其是B族维生素；含有较多的胡萝卜素和核黄素，铁、碘、钙等含量居各种蔬菜之冠！所以，紫菜有“营养之魁”的美称。



通、减肥、保护皮肤、延缓衰老等作用，堪比螺旋藻；有珊瑚菜、海带菜、裙带菜、绿色海参等“海中蔬菜”之称，是微量元素和矿物质的天然宝库。海带菜的含钙量是补钙之王——牛骨的10倍！含钙量是补钙能手——牛肉的9倍！600克紫菜的含铁量等于2斤菠菜！含维生素C量等于1.5斤胡萝卜！含蛋白质量等于1.5个海参！

长山海珍品——海参，产自于长山海珍。紫菜营养价值高，热量低，氨基酸含量超过海带；其中，被人们誉为“胶黄金”的EPA含量高到30%！氨基酸含量高，尤其是B族维生素；含有较多的胡萝卜素和核黄素，铁、碘、钙等含量居各种蔬菜之冠！所以，紫菜有“营养之魁”的美称。

价格实惠 品质保障

由码帮直供的干海带和紫菜等海藻珍品不仅品质有保障，而且价格实惠。

威海有机海带头：500克/袋，市场价15元/袋，码帮特价10元/袋。

生子海带：500克/袋，市场价35元/袋，码帮特价30元/袋。

紫菜海带：500克/袋，市场价39元/袋，码帮特价35元/袋。

子造带菜：75克/袋，市场价14元/袋，码帮特价8元/袋。

盐渍紫菜：400克/袋，市场价14元/袋，码帮特价8元/袋。

子紫菜：55克/袋，市场价18元/袋，码帮特价15元/袋。

▶▶ 购买方式

在线购买：码帮商城http://m码帮app.wcom.cn

现场购买：码帮会员中心（每周六9:00—17:00 垂南路16122号原山东报业大厦东20米西侧2楼，如先到码帮请到4楼）

乘坐公交16路、31、62、79、115、117、182、BRT2、K51、K56在斜跨路站下车(向东40米)

电话订购服务（市区）：

0531-88196186

客服电话：88196186 88196282

码帮官方QQ群：

169897027 949342979

美味食谱 营养丰富

既然海带这么有营养，为何不尝试在家自己动手，亲自下厨做两个您和家人热爱吃的海带营养菜呢！来吧，按照下面这两个菜谱，做起来！

玉米海带排骨汤

食材：排骨900克、玉米100克、海带50克、油、盐适量。



做法：把油发的海带多清洗几遍，将排骨放入热水内焯后捞出备用（焯骨沫后较嫩的汤会比较子净好喝）。砂锅内倒入适量水放入切块的玉米，之前焯水后的排骨倒入砂锅内，海带切小块一点倒入锅内，盖上锅盖大火烧开转小火炖1小时，喝之前放适量盐调味。

海带炖豆腐

食材：海带100克、豆腐200克、火腿60克、葱、姜、油、盐适量。

做法：豆腐放入开水中焯，三五分钟捞出放凉。将焯好的海带洗净，切丝。豆腐切成大小合适的方块，火腿切成片。锅内放适量油，放入葱姜爆香，放入豆腐、海带，炒一下。倒入一大碗水，烧开后10分钟，放适量盐调味，加入火腿翻片焯10分钟后出锅。