

码帮的, 有口福了~

酒店免费参与电话:

0531-85196498

活动说明: 活动期间在以下餐厅酒店就餐前出示码帮卡(即齐鲁晚报电子读者卡)即可享受专属优惠。

扫这里!
加入码帮, 享受优惠
进入码帮“码帮大事”,
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”页面
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

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: 15726178295

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
“麻辣鸡锅”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

园中缘农家院

58元
烤鱼1份

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

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。)

¥1元

老金烧烤

32元
涮羊肉或涮肥牛1份

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!)

¥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!)

齐鲁晚报
晚报优选，产地直供

海里的蔬菜 绿色的美味

海洋是陆地外的另一番大千世界，它神秘、温柔地庇护着海面上万千生物自由生长，它的低温冷冽适宜海生海藻植物的生长，海带、裙带菜、紫菜等便是海洋万千品类的一种，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，由32个岛屿组成，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。

干鲜海带 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催熟剂。深海小海带生长于胶东半岛最东端最纯净的北纬37度、水深30-40米的深海海域，这里的海水流通大，自净能力强，是纯天然绿色生态蔬菜。作为海带中的精英品种，深海小海带富含20种人体必需的矿物质，绿色、营养、美味、方便，有诸多保健、养生价值。

深海小海带解决了传统海

带不好做不好吃的缺点，可任意做出美味，成为人们餐桌上的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，清水焯烫两遍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），取出沥干，可用来做汤、凉拌、炒菜、火锅，做馒头等。

海带含有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”等美誉，它含碘量居海产品中，由叶片、柄、根三部分组成。叶片分枝呈羽状，有光泽，柄部扁平，根状附着在海底岩石上，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。干海带食用前先煮熟、焯水、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——裙带菜，产于国家一级水质，海底海床丰富，天然原生态海域的长山海珍品。含有的多种维生素，粗蛋白质含量和碘含量均超过海带，它营养价值高，热量低，对儿童的骨骼、智力发育极为有益；裙带菜还具有清肠健

道、减肥、保护皮肤、延缓衰老等作用，堪比螺旋藻；有预防癌、美容菜、健康菜、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。裙带菜的含钙量是补钙之王——牛奶的10倍！含铁量是补铁之王——牛肉的3倍！600克裙带菜的含铁量等于21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——紫菜，同样产于长山海珍品，紫菜营养丰富、热量低，其蛋白质含量超过海带；其中，被人们誉为“绿黄金”的EPA含量高达30%！维生素含量高，尤其是B族维生素；含有较多的胡萝卜素和核黄素、铁、铜、钙等含量居各种蔬菜之冠！所以，紫菜有“营养之冠”的美誉。

价格实惠 品质保障

由码帮自供的干鲜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：600克/袋，市场价15元/袋，码帮特价10元/袋。

生干海带：600克/袋，市场价35元/袋，码帮特价30元/袋。

熟干海带：600克/袋，市场价39元/袋，码帮特价33元/袋。

干裙带菜：75克/袋，市场价14元/袋，码帮特价8元/袋。

盐渍裙带菜：400克/袋，市场价14元/袋，码帮特价8元/袋。

干紫菜：65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://mahongqihw.com>

现场购买：码帮会员中心（每周六9:00-17:00 坐十路16122号顺山东报业大厦东20米顺源2楼，如坐餐梯请到4楼）（乘坐公交16路、31、62、79、115、117、182、BRT2、K51、K56在科苑路站下车向东40米）
电话订购（限济南市区）：
0631-85196186
客服热线：86196186 85196828
码帮官方QQ群：
169637027 343948973

美味食谱 营养丰富

既然海带这么有营养，何不尝试在家自己动手，来当大厨做两个您和家人都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300克、玉米100克、海带50克、油、盐适量。

做法：把焯好的海带多清洗几遍，将排骨放入沸水中焯后捞出备用（焯水焯水后熟的汤会比较干净好喝），砂锅内倒入适量水放入切好的玉米，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、火腿肠60克、葱、姜、油、盐适量。

做法：豆腐放入开水锅中，三五分钟后捞出放凉，将焯好的海带洗净，切丝，豆腐切成大小合适的方块，火腿肠切成片。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，加入火腿肠片炖10分钟后出锅。