



新疆枣滋补 葡萄干清甜

现开通三种订购方式:网站下单、现场购买、电话订购

新疆枣作为一种非常好的温补品,深得懂养生的人心。万物萌发的春季,进补红枣,品味正宗新疆葡萄干,还是极好的,有助于身体缓慢适应天气。本周,码帮新到的正宗新疆若羌灰枣与和田玉枣,还有各种自然晾晒,不添加任何防腐剂、甜味剂和色素的新疆葡萄干哦!首批货源不多,赶快来抢购吧!

□李伟

中医中药理论认为,红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用,是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。要问哪里的大枣好,当然是新疆了!新疆有着得天独厚的各种果木生长条件,光照足,所产各种红枣、葡萄干等瓜果享誉世界!

灰枣玉枣甜度高、营养好



自古以来人们就把红枣视为极佳的滋补品。不但是美味果品,还是滋补良药,有强筋壮骨,补血行气、滋养润颜之功效。新疆独特的生长环境让灰枣肉质厚实,且富含多种维生素和矿物质元素,具有补血、养颜的功效,更是被誉为“天然维生素丸”。

灰枣在树上自然挂干后采摘,表皮薄、易皱,含糖量是疆内红枣

中最高的。灰枣在枣子中可称得上“甜蜜蜜”。因为灰枣糖分高,往往表面会析出一层糖,加上所处的地区风沙大,表皮上就形成了一层灰。拿一颗灰枣细细品尝会有种泉水的清甜,肉紧核小、肉质细腻,果肉也极富弹性,吃剩下的枣核扁长细小,若当作休闲零食食用的话,是一种不错的选择。

和田玉枣的特点是干个大、皮薄、核小、肉厚、颜色好、干而不皱,维生素C含量高,碳水化合物含量比各种蔬菜和其他水果都高,是很好的食补品。和田玉枣的营养和保健价值极高。它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等。营养十分丰富。维生素C含量在水果中名列前茅,每百克含量达0.1-0.6克,比苹果、桃子等高100倍左右,维生素P的含量也是百果之冠。

新疆葡萄干品类多、味道甜

说起葡萄干,所有人都会想起新疆吐鲁番的葡萄沟!没错,本报“码帮商城”新进各种规格及包装的吐鲁番的葡萄干,全部是自然晾晒!不添加任何防腐剂、甜味剂和色素!品种有马奶子、玫瑰紫、绿珍珠、红提等。以产地优化为特色根本,以高质量的产品满足消费者。产品原料全部出自干果的原产地,经过“三分五拣”严格的挑选,做到“颗颗纯正,粒粒经典”,给消费者真正的品牌和纯正的口感,让“新



疆味道”充分满足人们对特色产品的追求。

“马奶子葡萄干”天然晾干,精心挑选,它甜味十足,颗粒较大,肉厚味甜,且带籽,有独特的口味;“新疆吐鲁番玫瑰紫葡萄干”味道有点甜有点酸,甜中带酸,带着淡淡的玫瑰清香,大多数没籽偶尔能吃到很细的籽,果肉很娇嫩;“新疆红提葡萄干”其色呈棕红,无籽,个头中等,果肉丰厚,柔软嫩滑,香甜,微甜不腻且有一种特殊的香味,所以又名女人香;“吐鲁番绿珍珠葡萄干”选用吐鲁番优质绿珍珠葡萄,在晾房经天然晾

制而成,色泽纯正,风味独特。此葡萄干肉厚,酸甜适中,滋味鲜美。

码帮精选买着实惠还正宗

齐鲁晚报·码帮将真正的新疆红枣及吐鲁番葡萄干以原产地引进,以厂家价格回馈消费者。在码帮商城,五种精选大枣:新疆戈壁玉-灰枣一级、新疆戈壁玉-灰枣二级、戈壁玉枣三星、戈壁玉枣四星、戈壁玉枣五星以及马奶子葡萄干、吐鲁番玫瑰紫葡萄干、绿珍珠葡萄干、红提葡萄干将与广大消费者见面。

码帮商城热销新疆枣及葡萄干推荐

名称	市场价	码帮价
新疆戈壁玉-灰枣一级 500g	48元	29.9元
新疆戈壁玉-灰枣二级 500g	45元	25元
戈壁玉枣三星(一钻) 500g	30元	22元
戈壁玉枣四星(二钻) 500g	48元	25元
戈壁玉枣五星(四钻) 500g	66元	39元
新疆马奶子葡萄干 250g	20元	15元
新疆吐鲁番玫瑰紫葡萄干 250g	20元	15元
吐鲁番绿珍珠葡萄干 250g	18元	14元
新疆红提葡萄干 250g	18元	14元

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(限济南市区):
0531-85196186
 客服电话:0531-85196828
 85196186
 齐鲁晚报码帮商城QQ群:
159537027 343348973



海里的蔬菜 绿色的美味

现开通三种订购方式:网站下单、现场购买、电话订购

海洋是陆地外的另一重大干世界,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,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、海胆之乡。当然,这里也是海带、裙带菜、紫菜等各种海藻的天堂。

干鲜海带 含碘冠军



随着健康意识的增强,人们在选购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添加剂。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90-40米的深海海域,这里的海水流速大,洁净能力强,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种人体必需的微量元素,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,可任意切割成条、块、片等形状,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),取出沥干,可用来做汤、凉拌、炒菜、火锅、做饺子馅。

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。叶片分枝呈羽状,有光泽,柄褐色扁平,根附着在海底岩石上,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、高蛋白营养食品。干海带食用前先用沸水焯一下,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

长山岛珍品——裙带菜,产于国家一级水质,海底海流丰富,天然原生态海域的长山岛海域。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,对儿童的身体、智力发育极为有益;裙带菜还具有清肠肠



道、减肥、保护皮肤、延缓衰老等作用,堪比猕猴桃;有羽扇藻、黄藻类、绿藻类、棕色海藻等“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!含钾量是补钾能手——牛肉的9倍!800克裙带菜的含铁量等于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!

长山岛珍品——紫菜,同样产于长山岛海域。紫菜营养价值高,热量低,其蛋白质含量超过海带;其中,被人们誉为“脑黄金”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、磷、钙等含量,是各种蔬菜之冠!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16元/袋,码帮特价10元/袋。
 生子海带:600克/袋,市场价36元/袋,码帮特价30元/袋。
 熟子海带: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6元/袋。
 干紫菜: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://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号环山东路业大厦东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)
 电话订购(限济南市区):
0531-85196186
 客服电话:0531-85196828
 码帮官方QQ群:
159537027 343348973

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,亲自下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,盐适量。
 做法:把焯发好的海带多清洗几遍,将排骨放入沸水中焯后捞出备用(焯水后焯的汤会比较干净好喝),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,火腿肠60克,葱、姜、油适量。
 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。