

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG

June
2015 6

总第262期(1989年创刊)



本期话题：
美食小配角 滋味大不同

火辣而美妙的诱惑
美味醋饮解夏忧
我的葱姜蒜“进化史”



食品与健康[®]

2015年6月

月刊 总第262期 (1989年创刊)

目次 CONTENTS

主管 / 天津市科学技术协会

主办 / 天津市科学技术期刊学会

协办 / 天津市科学技术信息研究所

天津市科普中心

编辑出版 / 《食品与健康》编辑部

顾问 / 许先

编辑部主任 / 李婧

主编 / 李娜

责任编辑 / 王媛

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熾夷

特约插画师 / 桃金娘

网址 / www.spyjk.com

电子信箱 / spyjk@tisti.ac.cn

电话 / 022-23374664 23330583

传真 / 022-23374664

邮编 / 300074

地址 / 天津市河西区吴家窑大街22号

天津市科学技术信息研究所

发行范围 / 公开

邮发代号 / 6-46

发行 / 天津市邮局

印刷 / 天津市恒远印刷有限公司

广告经营许可证号 / 1201034000163

国际标准连续出版物号 / ISSN 1004-0137

国内统一连续出版物号 / CN 12-1188/R

出版日期 / 2015年6月5日

定价 / 6.00元

卷首

01 暖心的阳台菜园 美阔

资讯

04 久坐者适当运动益健康 / 早睡不易得大病 / 早餐吃鸡蛋的6个理由 / 韩国进口食品无机砷含量超标 / 消协提示:切勿购买“三无”驱蚊手环 / 食药监总局公布15批次不合格保健品

天地人谈

06 调味 爨翁

专稿

本期话题:美食小配角 滋味大不同

09 夏季调料有三宝 王潍青

10 火辣而美妙的诱惑 王璐

11 美味醋饮解夏忧 青言

12 花椒,从贵族专享到为百姓调味 王桂真

13 那些可以入药的调味料 杨玉慧

季节美食

14 豆笋鱼荔 养生应季——六月养生食材推荐 战雅莲

食物百科

17 以姜为药,您知道多少? 吕斌

18 玫瑰花的药用与食疗 李红珠

20 榴莲飘香需妙吃 李艳鸣

食疗保健

- 21 糖尿病患者夏令食疗三方 王永
22 老年性黄斑变性的药膳调治 王延群
23 “苦夏”多喝“双麦”茶 杨丽

健康一家人

- 24 运动能够增高吗? 谭思洁
25 刚柔相济练好太极拳 宋骞
26 老年糖尿病患者要提防“苏木杰反应” 闻武
27 家有考生,如何应对考前焦虑 王延群
28 用爱化解辅食添加的压力 高维新
30 宝宝“癫痫”当心与纸尿裤有关 周一海

文怡美食厨房

- 31 香酥烤梨 文怡
32 橄榄芝士酿鱿鱼 文怡
34 厨房那些事儿:清洁抹布小妙招 文怡

生活指南

- 35 精神分裂症,重在早发现、早治疗 王永军
36 盛夏将至 谨防食源性疾病 梅红
39 夏季也须防感冒 孙清廉
40 端午时节话艾叶 王荣华
42 夏日手脚凉 调理方法多 邓红

食品安全

- 44 食用油也要趁鲜吃 苏晨曦
45 有关真假海蜇的那些事儿 王思露

家庭小药箱

- 46 吃完药别马上喝咖啡 李红珠
47 安然度夏好伙伴之风油精 宋立

隆顺榕健康之窗

- 48 隆顺榕轻饮 每天健康多一点 徐斌
49 生益多益生元 肠道健康的守护神 徐斌

饮食故事

- 50 我的葱姜蒜“进化史” 黄璐
51 文茶雅集 今茶多元 宋权峰 彦均
52 菜到碗里来 虎妈尚菜
53 老两口泰兴美食之旅 芮慧强
54 蚕豆香 香流年 吴建
55 马来西亚 让你的味蕾鲜活起来 钱国宏
56 日本会友食绿茶 丁婷婷
57 美厨娘炖鱼贴饼子 王蕾
58 莫让陋习误真情 陈佳

二伯谈吃

- 59 荤素搭配下饭菜 张宸

阳台菜园

- 60 六月菜园:苦瓜 小菜

面对面

- 62 绿豆会使中药失效吗? / 绿豆对西药的疗效有影响吗? / 高血压患者能洗冷水澡吗? / 患上眼睑假性黄色瘤要紧吗?

每月荐书

- 64 《阳台上的鲜药房》/《臻味家宴》/《饭菜就是特效药——365天说健康》/《恋上素食新主义》

本刊声明

1. 凡投给本刊的稿件均视为作者将该稿的专有使用权转让给本刊,本刊有权将其刊登于本刊出版的纸质版和电子版。该稿不能再投给他人,如发现一稿多投,不付稿酬。作者不同意前款规定,可以不投稿。

2. 本刊所载稿件版权所有,未经许可不得转载。

3. 内文插图纯为装饰用,与文字内容无关。

4. 本刊所载食疗、偏方仅供参考,请在医生指导下服用。

5. 如发现错页、缺页等质量问题,请将刊物寄至编辑部调换。

本刊编辑部