

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

# 食品与健康<sup>®</sup>

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