

# 食品与健康®

HIPIN YU JIANKANG



本期视点

## 【全力以赴 做出一碗好饭】

煮熟稻谷得先“挖坑”

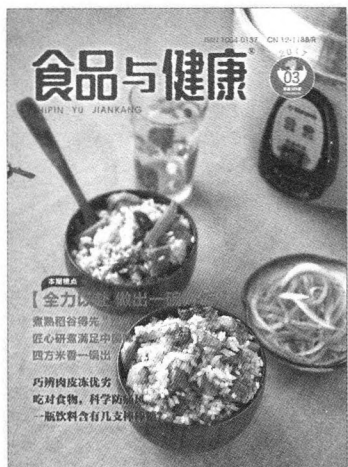
匠心研煮满足中国味

四方米香一锅出

巧辨肉皮冻优劣

吃对食物，科学防痛风

一瓶饮料含有几支棒棒糖？



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  
编辑部副主任 / 马静  
主编 / 李娜  
责任编辑 / 陈佳  
美术编辑 / 郭洋  
技术编辑 / 陈燕夷  
封面图片 / 饭饭 (Snaperstudio)  
特约插画师 / 桃金娘  
网址 / [www.spyjk.com](http://www.spyjk.com)  
电子信箱 / [spyjk@tisti.ac.cn](mailto: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 / 天津市豪迈印务有限公司  
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 / 2017年3月5日  
定价 / 6.00元

# 食品与健康®

2017年3月

月刊 总第283期 (1989年创刊)

## 目次 CONTENTS

### 卷首语

01 晒食

### 资讯

04 减肥不当会伤心脏 / 呼吸影响人类的思考与感受 / 一口气,能查出17种疾病 / 少睡1小时会使驾驶风险加倍

### 天地人谈

06 诗礼银杏寿鸭脚

### 本期视点:全力以赴 做出一碗好饭

08 煮熟稻谷得先“挖坑”  
10 前进吧,电饭煲  
12 匠心研煮满足中国味  
14 四方米香一锅出

### 节气食谱

16 一雷惊蛰众卉新

### 营养学堂

18 十全十美十香菜 寓意吉祥有营养

## 食物百科

- 20 鲜美海味佛手螺
- 21 无淀粉火腿肠就一定好吗?
- 22 盘装荠菜迎春饼 瓶插梅花带雪枝

## 古方养生

- 24 节饮食 慎起居——康熙皇帝的饮食养生经

## 健康一家人

- 26 提升免疫力,从娃娃抓起
- 27 女性,如何摆脱阴魂不散的痛经
- 28 太极拳中蕴含的传统文化
- 30 孕妈小心变“糖”妈

## 快乐厨房

- 32 生菜 你爱吃圆的还是散叶儿的?
- 33 红烧鸡丁豆腐
- 34 南瓜菌蔬烩鳕鱼

## 生活指南

- 35 护肝的营养素
- 36 朋友圈里的“牛奶新闻”是真的吗?
- 38 坚强宠物龟,懒人最佳选择
- 40 蔷薇的盆栽种植技巧

## 酉年说酒

- 42 邂逅“醉”美葡萄酒

## 食品安全

- 44 巧辨肉皮冻优劣
- 45 鸡产绿皮蛋是因为饲料里添加了色素?
- 46 我国食品标准真的低于国际标准吗?

## 异域食尚

- 48 美食天堂葡萄牙

## 饮食故事

- 50 虾子酱油别样鲜
- 51 犹如胭脂
- 52 川西食俗“九斗碗”
- 53 暖身又暖心的泰国将军面
- 54 布袋鸡
- 55 商州烧肠
- 56 缸罐里的美味
- 57 田螺塞肉

## 心灵加油站

- 58 多用脑 :预防老年痴呆

## 慢病食方

- 60 吃对食物,科学防痛风

## 营养健康实验室

- 62 一瓶饮料含有几支棒棒糖?

## 编读热线

- 64 红糖、白糖、冰糖有哪些区别?

## 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,请将刊物寄至印刷厂调换。联系电话:13502137201

本刊编辑部



欲订阅全年杂志的读者  
可随时汇款至《食品与健康》编辑部

单期定价：6 元

订阅热线：(022) 23374664

收款人：《食品与健康》

地址：天津市河西区吴家窑大街 22 号

邮编：300074



ISSN 1004-0137

