

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

食品与健康®

SHIPIN YU JIANKANG



本期视点

伏天 唤醒食欲的餐单推介!

时令小菜专治“没胃口”

润糯晶莹豌豆黄儿

六道消暑汤 生津又补水



二孩家庭必修课： 做好大宝的心理安抚

预防冠心病“吃好”很重要



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 / 陈熹夷

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7月5日

定价 / 6.00元

食品与健康®

2017年7月

月刊 总第287期 (1989年创刊)

目次 CONTENTS

卷首语

01 轻食之美

资讯

04 北京市四百余家医美机构全部纳入监管 / 隐形饥饿将增加癌症风险 / 食品包装会影响我们的饮食选择

本期视点：伏天 唤醒食欲的餐单推介

06 时令小菜专治“没胃口”

08 吃在“夏都”延庆

09 润糯晶莹豌豆黄儿

10 凉面：冷淘银缕沁心脾

11 六道消暑汤 生津又补水

12 港式甜品的盛夏派对

节气食谱

14 小暑大暑正清和

营养学堂

16 从古至今说烧烤 健康美味可兼得

食物百科

- 18 岭南名果说菠萝
- 19 清补驱暑老鸭汤
- 20 夏吃姜 益安康
- 22 “水中参”茭白

健康一家人

- 24 别让湿气在夏日生根
- 25 让您家孩子爱上吃饭
- 26 太极习拳六忌
- 28 二孩家庭必修课 :做好大宝的心理安抚
- 30 腹泻 :小问题大学问

快乐厨房

- 31 怎样挑选绿豆?
- 32 蘑菇冬瓜汤
- 33 肉末藕丁
- 34 康媛宝贝餐桌 :奶香紫薯卷

生活指南

- 35 含漱液选购使用有讲究
- 36 猫奴的春天 :磨爪难题全攻略
- 38 “骑行健身”的正确打开方式
- 39 褪黑素的“保健”功能
- 40 万绿丛中一点红,红掌的种养技巧
- 42 室外健身器材的“健身”之路

酉年说酒

- 44 缤纷果酒欢乐多

异域食尚

- 46 靴子尖上的宝石——西西里

饮食故事

- 48 盐“猴儿”与炒面粉
- 49 客家围龙屋的大盆菜
- 50 桃花源里擂茶香
- 51 炎夏熬“鱼冻”
- 52 儿时街头小吃琐忆
- 53 自难忘 锅巴饭
- 54 保山“橄榄”
- 55 常州麻糕香
- 56 酸辣肚丝汤

心灵加油站

- 57 “老小孩”的快乐生活

慢病食方

- 60 预防冠心病“吃好”很重要

营养健康实验室

- 62 “糖友”吃水果的“安全量”

编读热线

- 64 冻豆腐是否不如鲜豆腐有营养? / 怎样熬大米粥才能黏稠好吃?

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



欢迎关注
杂志微信

ISSN 1004-0137



9 771004 013174

ISS 1004-0137 CN 12-1188/R 邮发代号：6-46 定价：6.00元