

QK1724927

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG



本期视点

说丰年
稻花香里

连岁秋收皆获美
糜子馍馍香
好吃难采的『宝贝疙瘩』

▶ 天高气爽蒸食暖
“五谷丰登”庆太平

▶ 吃得挺好，
为何还会营养不良？



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 / 陈熾夷

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 / 天津市钧亚印务有限公司

广告发布登记编号 / 津市场监管西广登[2017]08号

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9月5日

定价 / 6.00元

食品与健康®

2017年9月

月刊 总第289期 (1989年创刊)

目次 CONTENTS

卷首语

01 一家之主

资讯

04 《中华人民共和国中医药法》正式颁布 / 控制饮食热量摄入有利健康 / 定期运动可预防老年痴呆

本期视点 : 稻花香里说丰年

06 连岁秋收皆获美
08 糜子馍馍香
10 小村庄的秋日记忆
11 时光魔法 : 烟熏与腌渍
12 好吃难采的“宝贝疙瘩”

节气食谱

14 风清霜露白

营养学堂

16 天高气爽蒸食暖 “五谷丰登”庆太平

古方养生

18 清宫养生善用坚果

食物百科

- 20 养生米酒四例
- 21 秋季宜喝润肺粥
- 22 莲香隔浦渡,荷叶满江鲜——药食两用话荷叶

健康一家人

- 24 美国儿科学会“拉黑”果汁
- 25 测一测您的早餐营养得几分?
- 26 太极之慢(上)
- 28 吃素不等于降血脂
- 30 “跑”走压力“跑”出健康

快乐厨房

- 31 酱焖鸡
- 32 您知道怎么倒牛奶吗?
- 34 康媛宝贝餐桌:黄金饭团

生活指南

- 35 茶叶渣的妙用
- 36 谨记,别给爱宠太多“好吃的”
- 38 助听器日常保养三要点
- 39 分享冰箱,保鲜爱心
- 40 盆栽竹子的家庭种养技巧
- 42 小宝宝吃零食的学问
- 43 饮食中的“地理决定论”

酉年说酒

- 44 葡萄酒的守护使者——橡木桶

食品安全

- 46 食物里的那些“精”能吃吗?

饮食故事

- 48 金丝缠碗大柳面
- 49 橙皮糖
- 50 滕州“糊烩”不糊涂
- 51 美哉,咸鱼大饼
- 52 二姑奶的小石磨
- 53 霉干菜
- 54 唐王山上采楮桃
- 56 中秋桂花香

心灵加油站

- 57 打消顾虑 轻松出游
- 58 耐心宽容待至亲

慢病食方

- 60 吃得挺好,为何还会营养不良?

营养健康实验室

- 62 主食这样吃 减重又健康

编读热线

- 64 吃黄花菜能降血压吗? / 乙肝病毒携带者是乙肝患者吗?

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:13164034762

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

万方数据

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

ISSN 1004-0137



9 771004 013174