

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

食品与健康®

SHIPIN YU JIANKANG



本期试点 **融化融化**

古人纳凉这样用冰
冰淇淋的故事
那些轻轻一抿
就消失的 **美食**

食品与健康[®]

2018年6月

月刊 总第298期 (1989年创刊)

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 宋晨 王茂园

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熾夷

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 / 天津恒远印刷有限公司

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 / 2018年6月5日

定价 / 6.00元



卷首语

01 茉莉,魔力

资讯

04 我国签发首张全国通用的电子社保卡 / 音乐可提高降压药药效 / 中国癌症大数据 : 存活率上升 城乡差距缩小

本期视点 : 融化融化

06 古人纳凉这样用冰

08 说“热”

09 薜荔凉粉

10 冰淇淋的故事

12 那些轻轻一抿就消失的美食

14 老冰棍儿

知节寻俗

16 碧艾香蒲庆端阳

养生食堂

18 初夏风宁心气和

食物百科

20 薄荷与留兰香

22 药食保健话海棠

健康一家人

24 海上卫士维生素C

26 男人压力大该怎么吃

津津有味

- 28 步步登高食糕干
- 30 卫嘴子说津菜：官烧目鱼

快乐厨房

- 31 文怡拿手菜：白萝卜牛尾汤
- 32 小菜篮里的大学问：菜花和秋葵的挑选窍门
- 34 文怡拿手菜：煎虾饼

生活指南

- 35 闲说茶漏
- 36 宝贝护眼有四“点”
- 38 神奇动物之云南大象
- 40 无“盾”转账需多加注意
- 41 85岁老人的养生记
- 42 正确认识药酒、保健酒

食话实说

- 44 盐吃多会变傻是真的吗
- 45 清淡饮食莫入误区
- 46 “被美容”的玫瑰花茶
- 47 汤里究竟有没有营养

饮食故事

- 48 东坡居士的美食人生
- 50 田头蓑笠翁——说芋
- 51 拼盘菜
- 52 回味爱鹤菌
- 53 夏日清蒸
- 54 五花六月食黑饭
- 55 八味珍材拼“头脑”
- 56 菜豆腐

慢病食方

- 57 不做“定时炸弹”——更年期的健康改善方案

心灵加油站

- 60 “贪吃”是心病

科大食品讲堂

- 62 变绿、发芽的马铃薯还能吃吗

编读热线

- 64 乙肝患者能吃酒酿食物吗？/ 被闹铃“惊醒”会不会影响健康？

· 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：13662113153

本刊编辑部