



热点 Feature

◎ 时讯

4 || 国家质检总局严禁冬虫夏草作普通食品原料等

◎ 本期策划

6 || “宅”家过年

◎ 生活资讯

61 || 漫画 || 郑辛遥

62 || 捷克: 用核桃壳制作小船等



家庭 Family

◎ 家厨事典

12 || 春宴亲情聚 || 蓝调莎

◎ 食物灵趣

13 || 萝卜大侠 || 陶唯倩

◎ 孔娘子厨房

14 || 杂食健康好境界 || 孔明珠

◎ 东方厨情

16 || 甜而稳妥

◎ 风俗谭

20 || 记忆中的上海新年食俗 || 王锡忠



◎ 老马识毒

22 || 蓝婴综合征与苋菜粥 || 马志英

◎ 膳食善源

24 || 创意盖浇饭 || 王芸洁

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 || 樱桃慕斯 || 君之

◎ 大厨解密

26 || 调和鼎鼐钱以斌 || 闲云

◎ 健康生活

28 || 冷链物流给食品安全保驾护航 || 杜琳

◎ 食亦有知

29 || 蜂蜜——老人的牛奶 || 曾先知

◎ 饕餮风尚

30 || 乾门里的正宗法菜 || 野鹤

31 || 597 素餐厅——让和平从餐桌开始 || 蔡韬

◎ 饮食男女

32 || 解脱 || 何菲

◎ 杏林漫谈

34 || 奇妙的五指 || 朱鼎成

◎ 厨艺秀场

35 || 豉汁粉丝蒸扇贝 || 文怡

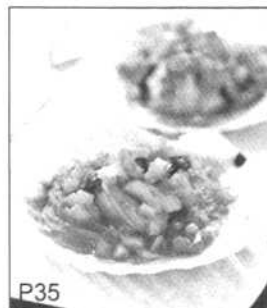
◎ 健康生活

36 || 关注肥胖, 科学减肥 || 厉曙光

◎ 悠闲时光

38 || 瑞士最牛的黑巧克力店 || 灯不鲁姑

40 || 散落在城市角落中的美食 || 羊一梵



健康 Health

◎ 食疗门诊

- 23 || 强化赖氨酸面粉减少焦虑 || 严毅梅
- 41 || 早春进补有讲究 || 陈思
- 51 || 四种有利大脑健康的草本调味品 || 李皖生

◎ 名医观点

- 42 || 治病，饮食与药 || 杨秉辉

◎ 养生之道

- 44 || 不要被“健康常识”迷惑 || 尹琳

◎ 健康月报

- 45 || 嚼苹果核等于吃“毒药”等

◎ 营养大讲堂

- 46 || 糖，不仅仅是甜的…… || 金文泉

◎ 食品安全

- 50 || 送给父母的“最佳保健品” || 云无心

◎ 健康食品超市

- 64 || “恩泉”有机红花山茶油等



人文 Culture

◎ 蓝屋盛宴

- 52 || 年糕和年花 || 程乃珊
- 53 || 圣诞姜饼入世遗 || 程乃珊

◎ 九州美食

- 54 || 有机台湾 || 融融
- 55 || 深井烧鹅 || 唐仁承

◎ 台前幕后

- 56 || 跟着阿妈吃喜酒 || 江礼暘

◎ 石库门味道

- 58 || 吃了汤圆，再尝元宵 || 沈嘉禄

◎ 海上寻梦

- 59 || 点豆腐 || 龚静

◎ 异域风情

- 60 || 生活在南国（二）——咖喱、裸条人人爱 || 谢彤影



封面 || 樱桃慕斯 摄影 || 君之

封二 || 美国马铃薯协会

封三 || 喜福来红蛋

封底 || 恩泉有机红花山茶油

下期要目

- 你看得懂食品标签吗? ○ 外卖族
- 高血脂，一个很不准确的说法 ○ 茴香的立场
- 老宅新开餐馆 数字不是游戏 ○ 总统先生，请坐

本刊声明

- 1、从稿件投到本刊之日起，三个月内未得到录用通知，发表在杂志上的，投稿者方可自行处理。原稿件一律不予退还，敬请自留底稿。请勿一稿多投。
- 2、稿件自发表之日起，本刊拥有其专有出版权、网络传播权及转授第三方使用权等。
- 3、本刊作者须保证来稿中（含图、照）无侵犯他人著作权或其他权利的内容，并将对此承担责任。
- 4、如对上述合作条件有异议的，请在来稿上注明，否则将视作同意。
- 5、如发现本刊有印刷质量问题，请直接与印刷厂联系。电话：021-64366274