



## 热点 Feature

### ◎ 时讯

4 || 我国和欧盟各自确定 10 个地理标志食品互保互认等

### ◎ 本期策划

6 || 益生菌开启肠道革命

### ◎ 生活资讯

61 || 漫画 || 郑辛遥

62 || “立蛋高手” 26 小时竖蛋 900 只等



## 家庭 Family

### ◎ 孔娘子厨房

12 || 没有帐单的有机餐厅 || 孔明珠

13 || 紫菜这玩意儿 || 孔明珠

### ◎ 食物灵趣

13 || 茭白是个自恋狂 || 陶唯倩

### ◎ 家厨事典

14 || 沙其玛、苹果冻和橙皮巧克力 || 蓝调莎

15 || 名厨谈艺：吊汤 || 李兴福

### ◎ 东方厨情

16 || 好笋知时节



### ◎ 膳食善源

20 || 冷饭变宝 || 王芸洁

### ◎ 老马识毒

22 || 你每天吃进的锅超过安全线了吗? || 马志英

### ◎ 水果时间

24 || 枇杷与琵琶 || 薛理勇

## 乐活 Lohas

### ◎ 封面美食

25 || 焦糖腰果酥 || 君之

### ◎ 大厨解密

26 || 平淡才是真——解读吴键 || 闲云

### ◎ 健康生活

28 || 煲汤时间越长越有营养吗? || 厉曙光

### ◎ 食亦有知

31 || 蜂蜜美容小秘方 || 曾先知

### ◎ 饮食男女

32 || 薄醉龙舌兰 || 何菲

### ◎ 杏林漫谈

34 || 失眠的推拿防治 || 朱鼎成

### ◎ 厨艺秀场

35 || 五彩三文鱼松 || 圆猪猪

### ◎ 悠闲时光

36 || 三亚食记 || 潘潘猫

### ◎ 饕餮风尚

38 || 味美价廉的阿明小菜 || 蔡稻

40 || 名店新开“面面”俱到 || 野鹤



## 健康 Health

### ◎ 食疗门诊

- 41 || 大蒜可治疗唇疱疹 || 严毅梅  
41 || 莓类食品能降低患帕金森病的风险 || 李皖生

### ◎ 名医观点

- 42 || 感冒何必要输液 || 杨秉辉

### ◎ 食品安全

- 43 || 新鲜蚕豆会导致中毒吗? || 云无心

### ◎ 营养大讲堂

- 44 || 人见人爱的维他命 || 金文泉

### ◎ 养生之道

- 48 || 健康食物不慎吃也有害 || 陈思

### ◎ 健康月报

- 51 || 美研究显示萝卜硫素有助肺部清除细菌等

### ◎ 健康食品超市

- 64 || “恩泉”有机红花山茶油等



P44



P48

## 人文 Culture

### ◎ 九州美食

- 50 || 杨枝甘露 || 唐仁承

### ◎ 蓝屋盛宴

- 52 || 你会吃醋吗? || 程乃珊  
53 || 上海“老字号”的出路 || 程乃珊

### ◎ 风俗谭

- 54 || 饮食中的上海方言 || 王锡忠

### ◎ 台前幕后

- 56 || 上海市井饮食 || 江礼扬

### ◎ 石库门味道

- 58 || 一支玉体横陈的萝卜 || 沈嘉祿

### ◎ 异域风情

- 60 || 生活在南国(五): 寻味马六甲 || 谢形影



P56



P58

封面 || 焦糖腰果酥 摄影 || 君之

封二 || 喜福来红蛋

封三 || 洋葱干红葡萄酒

封底 || 恩泉有机红花山茶油

38 || 《自然与科技》杂志征订广告

## 下期要目

- 今天我们喝什么水?      ○ 腌菜之味
- 满屋飘逸粽清香      ○ 紫色, 贵族之色
- 那些食物真的能防辐射吗?      ○ 以“腔”调“汤”, 走进徐正才大师

## 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, 否则将视为同意。
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