



## 热点 Feature

## ◎ 时讯

4 || 餐饮环节打击食品非法添加进入第二阶段等

## ◎ 本期策划

6 || 百变色拉酱

## ◎ 生活资讯

60 || 漫画 || 郑辛遥

62 || 法国休闲餐厅泰安路又开分店等



## 家庭 Family

## ◎ 孔娘子厨房

12 || 各种烧烤, 各种风味 || 孔明珠

## ◎ 家厨事典

14 || 家庭烹调技巧“蒸” || 李红

## ◎ 东方厨情

16 || 凉拌一夏

## ◎ 老马识毒

20 || 塑化剂风波与环境激素 || 马志英

## ◎ 膳食善源

22 || 暑期家庭巧克力美食 || 王芸洁



## ◎ 水果时间

24 || 荔枝 || 薛理勇

## ◎ 食物灵趣

59 || 花菜坚强 || 陶唯倩

## 乐活 Lohas

## ◎ 封面美食

25 || 椰子挞 || 君之

## ◎ 健康生活

26 || 中医谈夏季饮食养生 || 张正利

28 || 肠道“老龄化”问题凸显

“益”生活方式刻不容缓 || 王瑾

## ◎ 食亦有知

29 || 莫将蜂蜜制品当蜂蜜 || 曾先知

## ◎ 饮食男女

30 || 天赐恩宠 || 何菲

## ◎ 厨艺秀场

32 || 茄子打卤面 || 潘晓晖

## ◎ 杏林漫谈

33 || 顺时养生 || 朱鼎成

## ◎ 饕餮风尚

34 || 在西班牙豪宅吃饭 || 野鹤

35 || 雅克红房子——“第六感”的延伸 || 朝夕

36 || 阿明小菜 菜色“升级” || 蔡韬

## ◎ 大厨解密

38 || 品尝波塞尔私家菜 || 闲云

## ◎ 悠闲时光

40 || 世界上最好的冰淇淋店 || 灯不鲁姑



## 健康 Health

### ◎ 食疗门诊

- 41 || 正确添加辅食 让宝宝赢在起跑线 || 梅一鸣  
43 || 木瓜和大豆有助于防癌 || 严毅梅

### ◎ 名医观点

- 42 || 吸烟之害涉及我国主要疾病 || 杨秉辉

### ◎ 养生之道

- 44 || 营养学家谈饮食抗衰老 || 李皖生

### ◎ 健康月报

- 45 || 德致命肠菌首证“人传人”等

### ◎ 营养大讲堂

- 46 || 维生素E与C  
——抗氧化、抗自由基的防火墙 || 金文泉

### ◎ 食品安全

- 50 || 瘦肉精在美国 || 冰清

### ◎ 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 || 浪漫扇贝 || 程乃珊  
53 || 炸酱面 || 程乃珊

### ◎ 九州美食

- 54 || 云吞面 || 唐仁承  
60 || 云南味道(一): 腾冲土锅子 || 谢形影

### ◎ 海上寻梦

- 55 || 忆吃芦粟 || 王锡忠

### ◎ 台前幕后

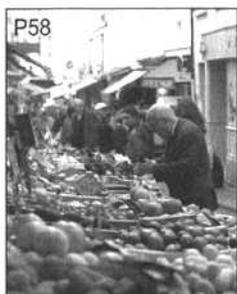
- 56 || 还不尽“乡思”债 || 江礼旸

### ◎ 人文沙龙

- 58 || 叶怡兰, 注入享乐新涵义的玩家 || 蓝调莎

### ◎ 石库门味道

- 61 || 流清蛋 || 沈嘉禄



封面 || 椰子挞 摄影 || 君之

封二 || 喜福米红蛋

封三 || 洋葱干红葡萄酒

封底 || 恩泉有机红花山茶油

39 || 《自然与科技》杂志征订广告

## 下期要目

- 冰淇淋的诱惑
- 暑期味蕾行
- 创意苦瓜餐
- 一十五年识阿梁——享味梁鸿彪
- 科学算命?
- 酒花

## 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