

Food And Life

定价 6元
总第 283 期

食品与生活

2013 03

饮食安全 健康生活

胃的故乡

咸菜笋丝银鲈鱼

老人跌倒等于生了大肠癌吗

吃货的网购时代

教你看懂葡萄酒酒标

代可可脂，
巧克力的危险伴侣

细说五谷杂粮

好味梦忆

邮发代号: 4-430

ISSN 1004-5473



9 771004 547013



◎ 刊首语

1 || 春华则秋实

热点 Feature

◎ 时讯

4 || 上海千家餐饮店发倡议书反对铺张浪费提倡理性消费等

◎ 本期策划

12 || 细说五谷杂粮

在《中国居民平衡膳食宝塔》中，五谷杂粮等主食位于宝塔的底端，是整个膳食结构的基础。

◎ 微讯天下

62 || 饭后不宜喝大量酸奶等

品味 Taste

◎ 上海好味道

6 || 好味梦忆（一）|| 江礼扬

◎ 石库门味道

8 || 生煎与小笼 || 沈嘉祿

◎ 蓝屋盛宴

9 || 围炉之乐（一）|| 程乃珊

◎ 江湖食事

10 || 胃的故乡 || 何菲

早起吃一碗头汤面是他心中抹不去的乡愁。深陷在味蕾的回忆里，他幽幽然吐出一句：“其实，苏州的面是最好吃的。”

安全 Safety

◎ 热点追踪

16 || 社区老年助餐 饭香情更浓 || 伊雯

◎ 监管动态

18 || 9种违法保健食品被食药监管部门依法查处

18 || 2012年上海市5类餐饮单位

油水分离装置安装率达100%

19 || 多款进口奶粉及婴幼儿食品不合格被销毁

◎ 知识链接

19 || 如何识别“化学豆芽”

19 || 如何选购干制海货

◎ 独家发布

20 || 2012年上海市食品安全状况报告摘录（二）

◎ 老马识毒

22 || 怎样辨别真假葡萄酒 || 马志英

◎ 法规解读

23 || 上海市民将吃到放心豆芽

——地方标准《工业化豆芽生产卫生规范》正式实施

◎ 食话实说

24 || 代可可脂，巧克力的危险伴侣 || 刘少伟

人们对巧克力既爱又恨，爱它的甜蜜与浓情，爱它不断带给我们味觉和视觉的惊喜，恨它总是与肥胖、糖尿病等慢性病联系在一起。

◎ 环球速递

25 || 密胺餐具遇热会释放三聚氰胺等

◎ 百姓关注

26 || 进口水果人人爱，国产水果来冒充 || 沈一萍

◎ 互动平台

27 || 举报热线：12331

食尚 Trend

◎ 百佳好味

28 || 金鑫私房菜 || 野鹤

◎ 九州美食

29 || 蚝仔饼 || 唐仁承

◎ 厨艺秀场

30 || 法国经典乡土料理——什锦派 || Rose 家园

◎ 红酒月历

31 || 教你看懂葡萄酒酒标 || 阙光伦

◎ 饕餮风尚

32 || 久负盛名的老半斋酒楼 || 陶观武

34 || 恋恋醇香古早味 宝岛风情“豫上海” || 樱桃

35 || 法咖颂，咖啡与酒的狂欢 || 紫苏

◎ 厨厨动人

36 || 吃“百家饭”长大的“厨头”——再识丁金喜 || 闲云

◎ 专访

38 || 传统的延续与创新

——记喜福来红蛋创始人陆建德 || 蓝莓

◎ 家厨事典

39 || 好吃的台湾胡椒饼 || 蓝调莎

◎ 名厨谈艺

40 || 阳春长江第一鲜——沪上重见刀鱼宴 || 孙擎蓓

◎ 江南当家菜

42 || 咸菜笋丝银鳕鱼 || 孔明珠

◎ 东方厨情

44 || 吃货的网购时代

◎ 调料十二宝

48 || 自古美善“食总管”——食醋 || 宋健华

乐活 Lohas

◎ 名医观点

50 || 老人跌倒等于生了大肠癌吗 || 杨秉辉

◎ 健康生活

51 || 手脚冰凉, 未必都是寒潮惹的祸 || 孟拓

◎ 药膳食疗

52 || 黑色食品的食养、食补与食疗 (一) || 吴鼎坤

53 || 常见病药膳食疗 (二) || 乾人

◎ 食亦有知

54 || 春暖花开好去处 嘉仕崇明生态游 || 指纹

55 || “洋蜂蜜”比国产蜂蜜好吗 || 曾先知

◎ 营养大讲堂

56 || 人人参与爱肝、护肝、保肝

——卫生部将每年3月18日定为“全国爱肝日” || 金文泉

◎ 旅游时光

58 || 早春, 去青浦踏青

春光明媚, 又到了郊游踏青的好时节。很多人似乎已经厌倦了单纯的逛公园、看风景, 寻觅郊区新鲜空气的同时, 想要有更多亲身体验的乐趣。

61 || 三月旅游日历等

◎ 健康食品超市

64 || “御品膳食通”黑豆制品胶囊等

下期要目

- 无笋不成席
- 翻着花样吃芹菜
- 蜜饯流年
- 绍兴私房菜
- 龙蛎与斑块
- 唯一进入巨著的调味品——食糖

封二 || 喜福来红蛋

封三 || 御品膳食通

封底 || 恩泉有机红花山茶油

专家委员会

(以姓氏笔画为序)

马志英 (上海市食品协会专家委员会主任)

王锡昌 (上海海洋大学食品学院院长)

厉曙光 (复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室主任)

孙建琴 (复旦大学附属华东医院临床营养中心主任)

乔勇进 (上海市农业科学院农产品加工研究室主任)

沈丕安 (上海市名中医、主任医师、上海药膳协会会长)

李云飞 (上海交通大学食品科学与工程系主任)

杨秉辉 (中华医学会常务理事、中国健康教育协会副会长)

杨平 (上海市科委科普工作处正处级调研员、高级工程师)

陈娟娟 (上海市餐饮烹饪行业协会副秘书长)

陈有容 (上海市食品学会乳酸菌专业委员会主任)

陈德兴 (上海中医药大学教授、博导、上海药膳协会副会长)

张克春 (上海市奶牛研究所所长)

严维凌 (上海市食品研究所总工程师)

刘少伟 (华东理工大学生物工程学院食品科学与工程系教授)

姜培珍 (上海市疾病预防控制中心主任医师)

曹文明 (上海市粮食科学研究所副所长)



《食品与生活》

——上海市食品安全委员会办公室、

上海市食品药品监督管理局 (SHFDA)

指定合作媒体

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、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。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、本刊选用或转载的文章图片, 都按规定向作者支付稿酬, 如三个月内未能准时收到稿酬者, 请速与本刊编辑部联系。
- 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: 021-56928211。



醇正好味道 欢乐100%



年轻好体态 健康好人生



采百花精华 酿王凯真品



天苴生态 自然健康



嘉仕有机 就是为你



中国茶油 恩泉品质



传统红蛋 经典传承