

# Food And Life

定价 6 元  
总第 285 期

# 食品与生活

2013 05

饮食安全 健康生活

老上海  
的咖啡馆

农家鱼羹赛蟹粉

我的绿茶地图

重新认识血脂

粉碎微波炉  
有害的谣言

剩菜打包，安全第一

# 寻找好猪肉

邮发代号: 4-430

ISSN 1004-5473



9 771004 5473 05 >

万方数据





## ◎ 刊首语

1 || 煮妇的智慧

## 热点 Feature

## ◎ 时讯

4 || 国家食药监总局初定“三定方案”等

## ◎ 本期策划

12 || 寻找好猪肉

在各个方面完胜热鲜肉的冷却肉在西方发达国家早已普及,而在我国,由于冷却肉对生产设备和技术有一定的要求,再加上消费习惯的原因,一般只有在大城市才能见到,在小城镇或农村的农贸市场,主要还是热鲜肉的天下。

## ◎ 微讯天下

62 || 5 招提高免疫力防流感等

## 品味 Taste

## ◎ 上海好味道

6 || 仲春最爱腌笃鲜 || 江礼暘

## ◎ 不素之客

8 || 教你成为“美食家” || 老波头

## ◎ 文人沙龙

9 || 东邻料理中的鱼 || 杨忠明

## ◎ 蓝屋盛宴

10 || 老上海的咖啡馆 || 程乃珊

上海人向来喜欢赶时髦、别苗头、扎台型,所以喝咖啡与其说是一种口舌享受,不如说是一种生活方式和市场的标记,并逐步发展成一种优雅时尚城市生活的符号。

## ◎ 江湖食事

11 || 长沙消磨 || 何菲

## 安全 Safety

## ◎ 热点追踪

16 || 上海建立“黑名单”制度,“失信”企业将受严惩 || 艾米莉

## ◎ 法规解读

18 || 过度包装,最高可罚5万元

——解读《上海市商品包装物减量若干规定》

19 || 上海自5月1日起实施糟卤新标准

## ◎ 知识链接

19 || 怎样预防禽流感

## ◎ 监管动态

20 || 2013年第一季度食品安全风险监测结果

20 || “五一”小黄金周食品安全消费提示

## ◎ 环球速递

21 || 国际公约通过五种鲨鱼贸易禁令等

## ◎ 百姓关注

22 || 粉碎微波炉有害的谣言 || 沈一萍

## ◎ 食话实说

23 || 剩菜打包,安全第一 || 姜培珍

也许你不知道,口腔里的细菌数比皮肤上的细菌数还要多,其中有对健康有利的正常菌群,也有对健康不利的病原菌。

## ◎ 老马识毒

24 || 如何鉴别掺杂大米粉的糯米粉 || 马志英

## ◎ 互动平台

25 || 举报热线: 12331

## 食尚 Trend

## ◎ 百佳好味

26 || 品悦大师宴 || 野鹤

## ◎ 江南当家菜

28 || 农家鱼羹赛蟹粉 || 孔明珠

## ◎ 厨艺秀场

30 || 风靡日韩东南亚的“东洋参”

——糖醋牛蒡 || 简单煮意

## ◎ 九州美食

31 || 带子与瑶柱 || 唐仁承

## ◎ 厨厨动人

32 || 腔调大佬腔调菜——细品刘靖 || 闲云

## ◎ 红酒月历

34 || 中菜嫁接葡萄酒 味觉新欲望 || 吴书仙

## ◎ 饕餮风尚

35 || 武康公馆,食之美 || 紫苏

36 || 泰晤士西餐社 延续26年的辉煌 || 陶观武

38 || 精品咖啡之新潮流 || 森 麻衣佳

## ◎ 家厨事典

40 || 翻着花样吃芹菜 || 麦琪

41 || 煮一壶咖啡,配布朗尼 || 蓝调莎

## ◎ 东方厨情

42 || 我的绿茶地图

## ◎ 调料十二宝

46 || 天然调料、佐料之王——辣椒 || 宋健华

## ◎ 食粹

48 || 深夜食堂“有喜屋” || 蔚萝

48 || mizzi 米子——Lifestyle 的新卡司 || 蔚萝



### 乐活 Lohas

#### ◎ 名医观点

49 || 运动乃良医 || 杨秉辉

#### ◎ 健康生活

39 || 把巴马水带回家

50 || 重新认识血脂 || 袁秉燧

#### ◎ 药膳食疗

52 || 黑色食品的食养、食补与食疗 (三) || 吴鼎坤

53 || 常见病药膳食疗 (四) || 乾人

#### ◎ 食亦有知

54 || 春末夏初的采摘体验 || 指纹

55 || 养生蜂蜜蔬菜汁 || 曾先知

#### ◎ 营养大讲堂

56 || 防治高血压, 千万别摊上大事 (一) || 金文泉

#### ◎ 旅游时光

58 || 寻味桃花源

诗旒的海滨水乡风光与绚丽的桃花美景交相辉映, 成为上海南汇桃花节的一大鲜明特色。

61 || 五月旅游日历等

#### ◎ 健康食品超市

64 || “御品膳食通”黑豆制品胶囊等

#### 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

### 下期要目

○ 家常美味淡水鱼

○ 乌镇老鸭干张结

○ 美女秘制下酒菜

○ 故乡乡味分外鲜

○ 信心美食

○ 粥成主角

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

#### 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



嘉仕有机 就是为你



采百花精华 酿王凯真品



天茸生态 自然健康



中国茶油 恩泉品质



传统红蛋 经典传承

