

# Food and Life

# 食品与生活

总第 317 期

# 2016 01

饮食安全 健康生活

从微涩到轻熟  
绿色食物银行 惜食分享  
吃货回乡记  
水培红薯叶  
观赏食用两相宜  
节食减肥适得其反  
盖浇饭

本期策划

# 活力 燕麦

邮发代号: 4-430

ISSN 1004-5473



定价 6 元



微信公众号

# Contents 目录



p12



p26



p34

## 刊首语

1 吃着减肥 / 旷远

## 热点 Feature

### 时讯

4 我社荣晋“中小学生数字阅读影响力期刊 TOP100”等

### 本期策划

12 活力燕麦



## 品味 Taste

### 食魅六记

6 享食记乐(七) / 江礼暘

### 江湖食事

7 从微涩到轻熟 / 何菲

### 半山桥杂烩

8 广东佛山三水尝美食 / 杨忠明

### 文人沙龙

10 味蕾没有孤岛 / 郑国丽

11 大澳关键词: 海鲜 小艇 日落 / 冰凌

## 安全 Safety

### 热点追踪

16 绿色食物银行 惜食分享 / 沈一萍

### 法规解读

18 国家标准《食品经营许可证管理办法》解读

### 百姓关注

19 植物油烹饪可致癌? 不必慌张 / 艾米丽

### 监管动态

20 国家食药监总局推进食药安全信用体系建设

21 2015 年上海市第三季度 II 级食品安全风险监测情况

### 知识链接

21 四类人不宜吃鸡蛋

### 食话实说

22 警惕生鸡肉中的沙门氏菌 / 钟凯

### 老马识毒

23 进口牛肉选购秘诀(一) / 马志英

### 环球速递

24 澳大利亚加强水牛、骆驼、驴等乳品管理等

### 互动平台

25 举报热线 12331

## 食尚 Trend

### 东方厨情

26 吃货回乡记

### 孔娘子厨房

30 盖浇饭 / 孔明珠

### 九州美食

31 糖醋煎面 / 唐仁承

### 野鹤斋食经

32 项缙不如老饕 / 闲云主人

### 饕饕风尚

34 复古怀旧新风尚 念念不忘好滋味 / 集贤宾

36 “啫啫煲”用带着温度的声音唤醒冬天的味蕾 / 大白妹妹

### 寻觅老味道

38 足不出“沪”尝遍各地名特食品 / 陶观武

40 苏州洞庭东山 不是故乡胜故乡(一) / 程尔曼

### 厨厨动人

42 “程”心“程”意宁波味 / 思汇

### 名厨谈艺

44 “荤中之素”兔肉 / 李兴福

### 本帮腔调

46 青鱼的“大块文章” / 周彤



p56

## 乐活 Lohas

### 家厨事典

47 西班牙桑格利亚杂果红酒 / 蓝调莎

### 厨艺秀场

48 跟着大厨逛菜场——望断长空况味辛 / 青玉

### 药膳食疗

52 六款补血佳品及食疗方 / 夏乐敏

### 养生之道

54 老年耳背莫轻视 / 赵非一

56 破解“非动物蛋白不可”的运动营养误区 / 杨桃

### 名医观点

58 痛风患者饮食问题新解 / 杨秉辉

### 花言草语

59 水培红薯叶 观赏食用两相宜 / 盛昭园

### 食亦有知

60 蜂蜜 肠胃清道夫 / 曾先知

### 享瘦生活

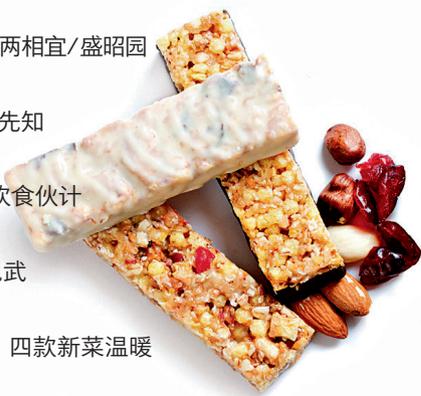
61 节食减肥适得其反 / 饮食伙计

### 旅游时光

62 游韩国 品美食 / 陶观武

### 微讯天下

64 唐宫华润时代店开幕 四款新菜温暖冬日等



### 下期要目

- \* 悦饮红酒
- \* 新春饕客新招
- \* 自制美味辣乳腐
- \* 海鲜焗椰皇饭
- \* 腔梗即脑梗, 应充分重视
- \* 蔓菁和虫戈生

封二 欣元食品

封三 2016年《食品与生活》征订广告

封底 恩泉有机红花茶油



《食品与生活》——

上海市食品药品监督管理局办公室

上海市食品药品监督管理局(SHFDA) 指定合作媒体

### 专家委员会 (按姓氏笔画为序)

马志英 上海市食品学会食品安全专业委员会主任

牛晓英 上海市地质学会矿泉水专业委员会主任委员

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

冯颖 复旦大学附属华东医院营养科副主任

刘少伟 华东理工大学食品科学与工程系教授

孙建琴 复旦大学附属华东医院营养科主任

乔勇进 上海市农业科学院农产品保鲜加工研究中心主任

李云飞 上海交通大学食品科学与工程系主任

沈丕安 上海市名中医、主任医师、上海药膳协会会长

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

陈有容 上海市食品学会乳酸菌专业委员会主任

陈娟娟 上海市餐饮烹饪行业协会副秘书长

陈德兴 上海中医药大学教授、博导、上海药膳协会副会长

杨秉辉 中华医学会常务理事、中国健康教育协会副会长

范守霖 上海水产行业协会秘书长

林荣泉 上海市肉类行业协会技术顾问

姜培珍 上海市食品安全工作联合会秘书长

曹文明 丰益(上海)生物技术研发中心有限公司研究员

韩建华 上海交电协会秘书长

杂志部分图片提供 / 东方 IC

### 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, 也未发表在本杂志上, 投稿者方可自行处理。
  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。