

# Food and Life

# 食品与生活

总第 364 期

2019 12

饮食安全 健康生活

论猪肉

「七彩人生」和「白什拌」

天涯情味

细数你吃的

那些「不孕不育」食物

家常菜换换花样

「羊羊」来打虎

本期策划  
食物也美白

邮发代号: 4-430

ISSN 1004-5473



9 771004 547198



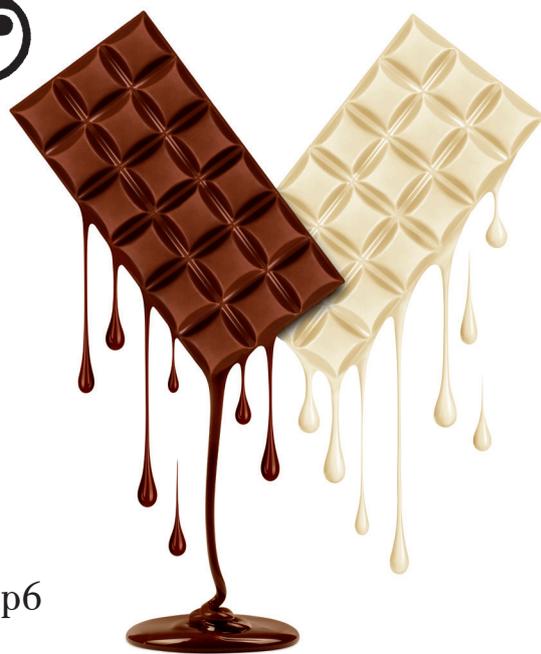
微信公众号

定价 10 元

# Contents

## 目次

2019.12



p6

### 刊首语

- 1 记忆博物馆 / 旷远

### | 热点 |

#### 时讯

- 4 国家市场监管总局新规 对恶意索赔不予受理等

#### 本期策划

- 6 食物也“美白”

### | 品味 |

#### 江湖食事

- 12 天涯情味 / 何菲  
石库门味道  
14 “七彩人生”和“白什拌” / 沈嘉祿  
半山桥杂烩  
16 楼开绿雨试新“茶” / 杨忠明  
文人沙龙  
18 酸不拉叽 / 西坡  
20 食在当下 / 华永根

### | 安全 |

#### 热点追踪

- 22 第二届进博会食品安全保障工作圆满完成 / 艾米丽  
监管动态  
24 2019年第三季度上海市食品安全抽检合格率达97.84%  
26 长三角区域一体化食品安全信息追溯平台正式启动  
食话实说  
27 细数你吃的那些“不孕不育”食物 / 钟凯  
百姓关注  
28 茶叶与类黄酮  
老马识毒  
29 “人造肉”安全吗(二) / 马志英  
环球速递  
30 携肉制品入境澳洲可能面临高额罚款等  
互动平台  
31 不能通过草莓籽颜色辨别是否使用了激素等

### | 食尚 |

#### 东方厨情

- 32 论猪肉  
艺味庖厨  
38 家常菜换换花样 / 杨周彝





p40



p44



p58



p66



p68

#### 四季花食

- 40 吉祥深情鸡冠花 / 纪红
- 名厨谈艺
- 42 围炉慢炖暖生春 (六) / 李兴福
- 九州美食
- 44 金箔美食 / 唐仁承
- 寻觅老味道
- 45 麻油馓子 久违了 / 程尔曼
- 如饮随行
- 46 一滴醇香 万水千山 / 马圣楠
- 和风细语
- 47 超高压食品 / 王正全

#### | 乐活 |

#### 厨艺秀场

- 48 跟着大厨逛菜场——玉盘寸断葱芽嫩 / 浩然
- 回家吃饭
- 54 家的厨房告诉你 / 斐燕子
- 食亦有知
- 56 木鳖果 天堂来的果 / 蒋宇利
- 养生之道
- 58 压力有多大 梦境“不说谎” / 费医
- 60 咖啡 真的不健康吗 / 李钰峥

#### 旅游时光

- 62 阳宗海 昆明之郊的山水田园诗 / 邱妍
- 66 惟有巴塞罗那 (一) / 于斐
- 田间探秘
- 68 藏红花 冬日田间的万“紫”千“红” / 常煜华
- 药膳食疗

#### 影话手作

- 71 《午夜巴塞罗那》和“芒果嗨爆” / 蓝调莎
- 医学小说

#### 花言草语

- 72 两代“老码头”的病 / 杨秉辉
- 75 赤小豆和赤豆 我们不一样 / 小丸子
- 专访
- 76 教你品鉴特级初榨橄榄油
- 国际油橄榄理事会在华举办橄榄油品鉴会 / 王瑾

#### 微讯天下

- 77 自酿啤酒 10 分钟新鲜喝等
- 总目录

- 78 2019 年《食品与生活》总目录

封面摄影 / 楠枫 / 荷花酥  
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。