

饮食安全  
健康生活

Food and Life

CN 31-1616/TS ISSN 1004-5473 总第 396 期

# 食品与生活

2022 08

水果品鲜  
也要悠着点

没有它们的夏天  
是不完整的

魔都饭局  
2022

高温不化的  
雪糕  
能吃吗

当心计算机  
视觉症候群

江南人  
酷爱时鲜货

“优质蛋白”说

糖友  
是不是不配当  
“吃瓜群众”

邮发代号: 4-430

ISSN 1004-5473



定价 10 元



扫码关注  
微信公众号

# Contents 目次 2022.08



封面摄影·楠枫  
封面静物·醉香猕猴桃

## 刊首语

- 1 带上玉米去露营 / 旷远

## | 热点 |

### 时讯

- 4 禁止销售“军”字号烟酒等商品，等
- 本期策划
- 6 水果品鲜也要悠着点

## | 品味 |

### 🎧 江湖食事

- 12 魔都饭局 2022 / 何菲  
石库门味道
- 14 找啊找 歌乐山的辣子鸡 / 沈嘉祿  
半山桥杂烩
- 19 今年夏天吃什么 / 杨志明

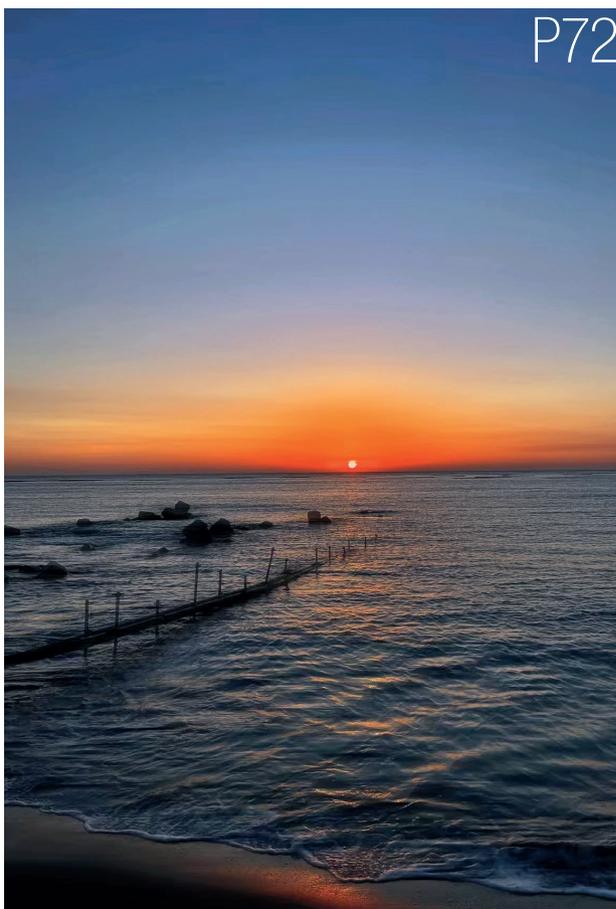
## | 安全 |

### 监管动态

- 22 2022 年上半年全国雪糕抽检合格率达 99.5%  
独家发布
- 24 2021 年上海市食品安全状况报告摘录(六)  
你点我检
- 25 聚焦生食水产品 后厨沉浸式体验——长宁区市场监管局开展食品安全“你点我检”网红日料店专项活动 / 王瑾
- 26 食品安全“看”得见 “你点我检”验真章 / 谢奕琪  
谣言粉碎机
- 28 高温不化的雪糕能吃吗 / 马志英  
药你好看
- 30 为什么你总会被头油、头皮屑、脱发困扰
- 31 当心计算机视觉症候群  
互动平台
- 32 如何去冰箱异味，等



P12



P78



### 环球速递

- 33 印度尼西亚启动召回含环氧乙烷的“哈根达斯”冰淇淋程序, 等

## | 时尚 |

### 东方厨情

- 34 没有它们的夏天是不完整的  
孔娘子厨房
- 41 部长酱汁 / 孔明珠  
家厨事典
- 44 吐司的1000种玩法(十四) / 李珏  
美蕾有约
- 47 能量与美味 都到碗里来 / 李珏 蕾蕾  
九州美食

- 52 咕噜咕噜 / 唐仁承
- 54 福州味道(四) / 刘国斌  
名厨谈艺
- 56 嫩腴淡雅茭白菜肴(二) / 李兴福

### 专访

- 58 “大健康”下饮料产业的创新与发展趋势 / 江俊达  
上海老味道
- 60 一代宗师和八宝饭(下) / 马志英  
艺味庖厨
- 62 江南人酷爱时鲜货 / 杨周彝

## | 乐活 |

- 🎧 洛菽茶话
- 63 点了一杯茶 / 吉洛菽  
厨艺秀场
- 66 露营玉米轻食 / 蕾蕾

### 皮影集市

- 72 孤味 / 皮皮  
语味书香
- 74 谈谈生活·库布里克书店 / 曹语庭  
名医观点
- 77 “优质蛋白”说(上) / 杨秉辉  
养生之道
- 78 糖友是不是不配当“吃瓜群众” / 赵非一  
药膳食疗
- 80 夏季养生备秋冬 / 吴承起

### 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。

杂志部分图片提供 / 东方 IC