

CHINA FRUIT VEGETABLE

中国果菜

绿色生活 2014 1

主办单位
中华全国供销合作总社济南果品研究院
中国果蔬贮藏加工技术研究中心
山东省供销合作社联合社

第34卷 总第189期 2014年第1期 绿色生活总第1期

专题报道

亲民蔬菜萝卜

睡前别吃
芹菜大蒜这些食物

冬补，你准备好了吗？

唐王白菜誉四方 “小雪”时节收菜忙

韭菜油菜阳台种植指南

冻坏的水果蔬菜 还能吃吗？

封面报道

又是一年 柚香时

花生虽好 食用分人

ISSN 1008-1038



定价：人民币 10 元

ISSN 1008-1038 CN37-1282/S

万方数据

2014年 第一期

CONTENTS 01

36

东西南北中
应季鲜果菜

专题 TOPICS

新闻 news

8 地方试水“新土改”

封面报道

10 又是一年柚香时

专题报道

16 亲民蔬菜萝卜

食安天下 FOOD SAFETY

特别点击

20 那些年，我们一起吃过的方便面

食趣播报

24 转基因，天使还是恶魔？

26 胶带捆蔬菜，是否存在安全隐患？

28 冬补，您准备好了么？

30 睡前别吃芹菜、大蒜这些食物

32 食用反季蔬果，要新鲜，也要健康

34 冬季“护肝”不可不知的“护肝大将”

菜篮子

36 东西南北中，应季鲜果菜

不得不说

38 花生虽好，食用分人

40 冻坏的水果蔬菜，还能吃吗？

42 饭后不宜做的几件事

44 韭菜还能吃么？

47 美味人生

食事焦点

48 散装熟食味道好，安全隐患可不小

CONTENTS

供销天地 CO-OP WORLD

供销风采

50 鲁供之路

生态家园 ECO-HOMES

地标产品

56 当消费被赋予了文化内涵
——你所不知道的农产品地理标志

民生理理

58 唐王白菜誉四方，“小雪”时节收菜忙

家常菜

62 4道白菜萝卜家常菜

乡俗

64 五味

养生保健 HEALTH CARE

膳食均衡

80 双节来临饮食大作战

辨体施养

84 养好阳气过暖冬，一身健康好轻松

顺时养生

88 冬至过后数九天，分时养生是关键

城市绿洲 URBAN OASIS

都市菜农

66 阳台种植的“适度”指标

漫游人

70 新时代中国可持续健康生活推动者——Goodtochina

DIY

76 阳台菜园——韭菜 & 油菜种植指南



广告目录 ADVERTISEMENT

封二, P1	乐伦酒庄	P65	大地麦芽	P87	杜仲茶
P15	森罗	P69	华鲁	P96, 封三	杨宁集团
P31	峰城石榴	P83	膳菌茶	封底	鲁供

鲁供[®]

打造产业链 健康农产品

山东好客 鲁供传情

粮食 | 食用油 | 生鲜蔬菜 | 果品 | 蜂产品 | 禽蛋 | 礼盒

鲁供健康农产品

Grains Sesame oil Fresh vegetables
Fruites Bee products Eggs American ginseng Gifts

LUGONG HEALTHY AGRICULTURAL PRODUCTS



中国供销合作社
CHINA CO-OP

山东省供销社农产品有限公司

SHANDONG CO-OP AGRICULTURAL PRODUCTS CO.,LTD.



鲁供微信



鲁供淘宝

地址：山东省济南市历山路157号山东供销社大厦
全国统一服务热线：400-016-6668

万方数据

官方网址：www.lugonggroup.com
淘宝：鲁供健康农产品