

CHINA FRUIT VEGETABLE

中国果菜

绿色生活 2014

2

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191期 2014年第3期 绿色生活总第2期

特别点击

舌尖上的定时炸弹 该剪哪根线?

保质期 你真的懂吗?

食事焦点

农村问题食品 三宗罪

小心，果蔬过敏也要人命

春天吃笋好处多

野菜好处多 食用应注意

春季养生? 水果应该怎么吃?

乍暖还寒春分时 顺应调节重平衡

封面报道

百果第一枝 樱桃

台湾民宿风 追溯本真生活 感受人情美景

ISSN 1008-1038



定价：人民币 10 元

ISSN 1008-1038 CN37-1282/S

万方数据

CONTENTS



36
野菜好处多
食用需注意

专题 TOPICS

新闻 NEWS

6 近期食品安全事件盘点

封面报道

8 百果第一枝——樱桃

专题报道

16 菜中珍品——春笋

食安天下 FOOD SAFETY

特别点击

22 舌尖上的定时炸弹该剪哪根线?

果菜保卫战

24 保质期你真的懂吗?

26 小心果蔬过敏也要人命

食事焦点

28 农村问题食品三宗罪

果菜大讲堂

32 剩菜剩饭有危害, 少吃还要巧处理

34 水果蔬菜食用经验小问题

36 野菜好处多, 食用需注意

38 孕期食用果蔬注意事项

40 “百果王国”泰国

44 食趣播报

46 红色果蔬益处多

果菜成席

48 春天吃笋好处多

不得不说

50 当心超市有猫腻

52 有几种食物不能贪新鲜

CONTENTS

供销天地 CO-OP WORLD

供销风采

- 54 农产品生产经营一条龙，保障食品安全新举措
——走在正确发展道路上的梁山县供销社

城市绿洲 URBAN OASIS

都市菜农

- 62 种植“神器”——豆芽机

漫游人

- 64 台湾民宿风——追溯本真生活，感受人情美景

DIY

- 72 阳台黄瓜无土栽培技术

海外风

- 76 FDA 发布的 20 种新鲜果蔬的营养成分

养生保健 HEALTH CARE

果酒派对

- 56 葡萄酒的名片——酒标

膳食均衡

- 78 饮食适度春来俏，营养均衡身体好
80 教您正确吃水果的八大原则

辨体施养

- 82 了解自己的体质吗？

顺时养生

- 86 春季养生水果怎么吃？

生态家园 ECO-HOMES

家乡情

- 58 人间烟火

乡俗

- 59 记忆中的味道

民生地理

- 60 来自世界长寿之乡的地标产品——澄迈福橙



- 88 乍暖还寒春分时
顺应调节重平衡
- 90 让您远离春困的食物
- 92 万物复苏春季到
关注细节养生好
- 养生故事
- 95 美丽如斯宋美龄



广告目录 ADVERTISEMENT

封二, P1	农资公司	P57	鲁供	P91	杏源苹果醋饮
P21	天津森罗	P75	Lemon	P96, 封三	杨宁集团
P31	大地麦芽	P81	峰州生物科技公司	封底	乐伦酒庄