

华东地区优秀期刊

科技学术期刊

中国学术期刊光盘版收录期刊

中文科技期刊数据库收录期刊

ISSN 1008-1038

CN37-1282/S

CHINA FRUIT VEGETABLE

中国果菜



2015 05

第34卷 总第205期

主办：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

海南省国营南田农场

果菜大讲堂

芒果的前世今生

水果干、蜜饯、果脯的区别

食趣播报

特别点击

初夏饮食建议

“乡”约中国

葡萄酒养生之道

阳台种植系列
七彩辣椒

ISSN 1008-1038



定价：人民币 10 元

ISSN 1008-1038 CN37-1282/S

2015年 第五期

CONTENTS 05



12
如何吃
西瓜

食安天下 FOOD SAFETY

食趣播报

8 食趣播报

果菜保卫战

10 健康度夏消暑食物推荐

果菜大讲堂

12 如何吃西瓜

14 水果干、蜜饯、果脯的区别

16 有利于减肥的 8 种食物

18 蔬菜扫盲篇 这些菜你认识吗

22 万能大蒜 只是传说

24 寻找夏天健康食物

26 芒果的前世今生

34 药食两用 荷塘三宝

特别点击

36 初夏饮食建议

不得不说

38 正确看待发芽蔬果

40 更营养的果蔬吃法

14

水果干、蜜饯、
果脯的区别





CONTENTS

绿色生活 GREEN LIFE

都市菜农

- 52 芒果盆栽的种植
- 54 阳台种植系列——七彩辣椒

民生地理

- 56 “神泉”芒果 天涯第一

城市绿洲

- 58 “乡”约中国

乡俗

- 64 英式吃喝礼仪

养生保健 HEALTH CARE

果菜成席

- 66 营养健康的儿童食谱

膳食均衡

- 68 科学分析民间常识 让我们吃得更健康
- 72 金芒果 金健康
- 78 果蔬加蜂蜜 健康更美味

果酒派对

- 80 葡萄酒养生之道

顺时养生

- 82 粽子飘香迎仲夏
- 84 初夏饮食巧养生

供销天地 CO-OP WORLD

供销风采

- 42 山东供销社架木为桥与农民越走越近
- 43 深化综合改革 更好服务“三农”
- 44 省供销社召开学习贯彻《中共中央国务院关于深化供销合作社综合改革的决定》专题座谈会
- 47 山东供销社变身“三农管家”

品牌为王 BRAND IS KING

品牌为王

- 48 烟台联蕾食品有限责任公司

品牌推荐

- 50 山东信守农业发展有限公司

广告目录 ADVERTISEMENT

封二, p1	山东农资	p77	百乐进口酒业
p2, p3	乐彩生态农业	p81	乐伦酒庄
p5	贵诚集团	p87	杨宁集团
p13	贵诚集团七珍坊	p88	封三 天禾宇信
p15	杏源苹果醋饮	封底	三禾农副产品
p39	大地麦芽		