



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 07

第34卷 总第207期

主办 中华全国供销合作总社济南果品研究院
单位 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

绿色生活

阳台种植
土壤改良方法

亦药 亦菜 亦花 亦香
话说薄荷

果菜大讲堂

水果特性大搜罗
助力健康过夏

食趣播报

“乡”约中国

不得不说

夏季
食养那些事儿

养生保健

盛夏来临 “吃掉”暑热



定价：人民币 10 元

ISSN 1008-1038 CN37-1282/S

ISSN 1008-1038



9 771008 103154



2015年 第七期

CONTENTS

07



食安天下

FOOD SAFETY

食趣播报

8 食趣播报

果菜大讲堂

10 水果特性大搜罗 助力健康过夏

12 夏季水果分寒热 选择有讲究

14 日常零食里的“长生果”

16 亦药 亦菜 亦花 亦香 话说薄荷

18 养生食醋泡十宝

20 这些食物有护齿作用 你知道吗

特别点击

22 营养枣知道

不得不说

28 夏季食养那些事儿

食事焦点

32 如何认识和科学食用咸菜

16



CONTENTS

绿色生活

GREEN LIFE

都市菜农

52 阳台种植土壤改良方法

54 观赏葫芦的阳台种植方法

乡俗

56 夏冰皎皎人共喜

城市绿洲

58 “乡”约中国

养生保健

HEALTH CARE

膳食均衡

66 “苦夏”还得“吃苦”治

68 黑色营养健康食品——黑玉米

71 盛夏养生活食粥

72 话说瓜菜的营养与功能

果酒派对

74 健康而个性的选择 DIY 红酒美食

顺时养生

76 处暑养生那些事

78 果菜中的天然有害物质要警惕

80 桑葚——黑与白的灵动营养

84 盛夏来临“吃掉”暑热

果菜成席

82 灵宝风味小吃

供销天地

CO-OP WORLD

供销风采

34 “田保姆”登场“三夏”农民“闲得慌”

36 山东省供销社与京东集团强强合作助推农村流通现代化

品牌为王

BRAND IS KING

品牌为王

38 智慧之果——香蕉

品牌知识

44 农产品地理标志与地理标志认证管理与保护

民生地理

50 海南香蕉 养生佳品

广告目录 ADVERTISEMENT

封二, p1	烟台联蕾	p57	贵诚集团
p2, p3	天禾宇信	p65	贵诚集团七珍坊
p15	杨宁集团	p75	百乐进口酒业
p31	乐伦酒庄	p88, 封三	乐彩生态农业
p49	华农网	封底	杏源苹果醋饮