



## 热点 Feature

## ◎ 时讯

4 | 卫生部将研究制定营养标准五年规划等

## ◎ 本期策划

6 | 专家解读反式脂肪酸

## ◎ 生活资讯

62 | 北京现“吸血鬼”创意饮料等



## 家庭 Family

## ◎ 家厨事典

12 | 阿苏教煮食 | 蓝调莎

## ◎ 食物灵趣

13 | 一枚志存高远的美丽紫薯 | 陶唯倩

## ◎ 孔娘子厨房

14 | 冬日马蹄靛 | 孔明珠

15 | 一蟹胜一蟹 | 孔明珠

## ◎ 东方厨情

16 | 通胀着，节俭着，美食着

## ◎ 膳食善源

20 | 小胃口大主意 | 王芸洁



## ◎ 老马识毒

22 | 一家人怎么会生同一种病？

——聚焦家庭饮食习惯与疾病的趋同性 | 马志英

## ◎ 唐人街食事

24 | 有机鱼和野生鱼 | 冰清

## 乐活 Lohas

## ◎ 封面美食

25 | 咖啡花生小圆饼 | 君之

## ◎ 大厨解密

26 | 日韩一勺烩——品味张梦凯 | 野鹤

## ◎ 健康生活

28 | 在外就餐成社会关注焦点 | 周明洁

36 | 探寻健肠长寿的秘密 | 陈有容

## ◎ 食亦有知

29 | 常食蜂蜜有益健康 | 曾先知

31 | 鸡精真的是用鸡做的吗？ | 张锦达

## ◎ 饕饕风尚

30 | 寿司怀石料理你吃过吗？ | 闲云

## ◎ 饮食男女

32 | 那年的游戏 | 何菲

## ◎ 杏林漫谈

34 | 倾听手语 体察健康 | 朱鼎成

## ◎ 厨艺秀场

35 | 这款汤你喝过吗？——鸡骨草煲猪横利 | 文怡

## ◎ 悠闲时光

38 | 檀香山食情志 | 晓玮

40 | 番茄手记 | 融融





## 健康 Health

### ◎ 食疗门诊

- 13 | 蓝莓可降血糖 | 严毅梅
- 41 | 香甜滋补的牛骨髓油茶 | 尹琳
- 57 | 抗御关节疼痛的三种食物 | 李皖生

### ◎ 名医观点

- 42 | 糖尿病人也能饱口福 | 杨秉辉

### ◎ 营养大讲堂

- 44 | 怎么吃? 吃好比好吃更重要! | 金文泉

### ◎ 养生之道

- 48 | 厨房油烟可致癌 | 艾先立

### ◎ 健康月报

- 49 | 电脑工作者易脱发可多吃核桃黑芝麻等

### ◎ 食品安全

- 50 | 碘盐的争论焦点 | 云无心

### ◎ 健康食品超市

- 64 | “恩泉”有机红花山茶油等



P41



P50

## 人文 Culture

### ◎ 海上寻梦

- 52 | 面见 | 龚静
- 53 | 想起儿时常吃的那担“豆腐花” | 王中清

### ◎ 蓝屋盛宴

- 54 | 老洋房与餐饮业 | 程乃珊

### ◎ 石库门味道

- 56 | 当猪头笑看天下 | 沈嘉禄

### ◎ 九州美食

- 57 | 湖南一绝: 豆腐夹菜 | 高峰

### ◎ 台前幕后

- 58 | 过年的味道 | 江礼扬

### ◎ 异域风情

- 60 | 生活在南国 (一) —— 风情娘惹糕 | 谢彤影

### ◎ 文人沙龙

- 61 | 围炉, 夜话 | 羊一梵



P52



P58

封面 | 咖啡花生小圆饼 摄影 | 君之

封二 | 美国马铃薯协会

封三 | 喜福来红蛋

封底 | 恩泉有机红花山茶油

## 下期要目

- ◎ “宅”家过年
- ◎ 甜而稳妥
- ◎ 乾门里的正宗法菜
- ◎ 棉花糖
- ◎ 春宴亲情聚
- ◎ 送给父母的“最佳保健品”

## 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, 发表在杂志上的, 投稿者方可自行处理, 原稿件一律不予退还, 敬请自留底稿, 请勿一稿多投。
2. 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。
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: 021-64366274