

健康 Health

◎ 食疗门诊

- 23 | 强化赖氨酸面粉减少焦虑 | 严毅梅
- 41 | 早春进补有讲究 | 陈思
- 51 | 四种有利大脑健康的草本调味品 | 李皖生

◎ 名医观点

- 42 | 治病，饮食与药 | 杨秉辉

◎ 养生之道

- 44 | 不要被“健康常识”迷惑 | 尹琳

◎ 健康月报

- 45 | 嚼苹果核等于吃“毒药”等

◎ 营养大讲堂

- 46 | 糖，不仅仅是甜的…… | 金文泉

◎ 食品安全

- 50 | 送给父母的“最佳保健品” | 云无心

◎ 健康食品超市

- 64 | “恩泉”有机红花山茶油等



P42



P50

人文 Culture

◎ 蓝屋盛宴

- 52 | 年糕和年花 | 程乃珊
- 53 | 圣诞姜饼入世遗 | 程乃珊

◎ 九州美食

- 54 | 有机台湾 | 融融
- 55 | 深井烧腊 | 唐仁承

◎ 台前幕后

- 56 | 跟着阿妈吃喜酒 | 江礼扬

◎ 石库门味道

- 58 | 吃了汤圆，再赏元宵 | 沈嘉禄

◎ 海上寻梦

- 59 | 点豆腐 | 龚静

◎ 异域风情

- 60 | 生活在南国（二）——咖喱、粿条人人爱 | 谢形影



P54



P56

封面 | 樱桃基斯 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

- 你看得懂食品标签吗？
- 外卖族
- 高血脂，一个很不准确的说法
- 茴香的立场
- 老宅新开餐馆 数字不是游戏
- 总统先生，请坐

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



热点 Feature

◎ 时讯

4 | 国家质检总局严禁冬虫夏草作普通食品原料等

◎ 本期策划

6 | “宅”家过年

◎ 生活资讯

61 | 漫画 | 郑辛遥

62 | 捷克：用核桃壳制作小船等



P6



P62

家庭 Family

◎ 家厨事典

12 | 春宴亲情聚 | 蓝调莎

◎ 食物灵趣

13 | 萝卜大侠 | 陶唯倩

◎ 孔娘子厨房

14 | 杂食健康好境界 | 孔明珠

◎ 东方厨情

16 | 甜而稳妥

◎ 风俗谭

20 | 记忆中的上海新年食俗 | 王锡忠



P16



P20

◎ 老马识毒

22 | 蓝婴综合征与苋菜粥 | 马志英

◎ 膳食善源

24 | 创意盖浇饭 | 王芸洁

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 | 樱桃慕斯 | 君之

◎ 大厨解密

26 | 调和鼎鼐钱以斌 | 闲云

◎ 健康生活

28 | 冷链物流给食品安全保驾护航 | 杜琳

◎ 食亦有知

29 | 蜂蜜——老人的牛奶 | 曾先知

◎ 饕餮风尚

30 | 乾门里的正宗法菜 | 野鹤

31 | 597 素食餐厅——让和平从餐桌开始 | 蔡韬

◎ 饮食男女

32 | 解脱 | 何菲

◎ 杏林漫谈

34 | 奇妙的五指 | 朱鼎成

◎ 厨艺秀场

35 | 豉汁粉丝蒸扇贝 | 文怡

◎ 健康生活

36 | 关注肥胖，科学减肥 | 厉曙光

◎ 悠闲时光

38 | 瑞士最牛的黑巧克力店 | 灯不鲁姑

40 | 散落在城市角落中的美食 | 羊一梵



P35



P36