



热点 Feature

◎ 时讯

4 | 农业部称去年未检出皮革奶等

◎ 本期策划

6 | 你看得懂食品标签吗?

◎ 生活资讯

61 | 漫画 | 郑辛遥

62 | 教授发明吸入式食物机等



家庭 Family

◎ 孔娘子厨房

12 | 美国海鲜大餐 (外一题) | 孔明珠

◎ 家厨事典

13 | 早春小镇游与草莓蛋糕 | 蓝调莎

14 | 海味极品——干贝 | 李兴福

◎ 东方厨情

16 | 精食时代的外卖

◎ 膳食善源

20 | 三岁孩子喜欢的健康餐 | 王芸洁



◎ 食物灵趣

21 | 茴香的立场 | 陶唯倩

◎ 老马识毒

22 | 海产品和淡水水产品, 哪种更安全? | 马志英

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 | 奶酪吐司脆 | 君之

◎ 大厨解密

26 | “光头波波”厨艺高 荧屏亮相胡忠勇 | 闲云

◎ 悠闲时光

28 | 琉森老瑞士餐馆的顶级牛排 | 杨周彝

38 | 博洛尼亚, 舌尖在舞动 | 晓玮

◎ 饕餮风尚

30 | 老宅新开餐馆 数字不是游戏 | 野鹤

◎ 食亦有知

31 | 蜂蜜的食用方法 | 曾先知

◎ 饮食男女

32 | 寂寞豆捞 | 何菲

◎ 杏林漫谈

34 | 入春摄生须调肝 | 朱鼎成

◎ 厨艺秀场

35 | 柠香杏仁酥虾球 | 文怡

◎ 健康生活

36 | 高尿酸血症饮食治疗新观点 | 孙建琴

37 | 老年人血液中少盐易发生骨折 | 曹淑芬



健康 Health

◎ 养生之道

15 | 有酗酒家族史的人更容易肥胖 | 严毅梅

48 | 人到中年 如何呵护消化道 | 梅一鸣

◎ 食疗门诊

41 | 补肺润肠卤煮汤 | 尹琳

◎ 名医观点

42 | 高血脂，一个不很准确的说法 | 杨秉辉

◎ 营养大讲堂

44 | 管好脂肪 守住健康 | 金文泉

◎ 食品安全

50 | 比砒霜还毒的土豆和西红柿? | 云无心

◎ 健康月报

51 | 红薯是超级抗癌食物等

◎ 健康食品超市

64 | “恩泉”有机红花山茶油等



P42



P50

人文 Culture

◎ 文人沙龙

24 | 可爱春笋 | 陈孟湘

◎ 蓝屋盛宴

52 | 棉花糖

——1904年美国圣路易斯世博会的发明 | 程乃珊

53 | 星巴克四十岁了! | 程乃珊

◎ 石库门味道

54 | “总统先生，请坐!” | 沈嘉禄

◎ 九州美食

55 | 贵州牛干巴 | 王锡忠

58 | 沙田乳鸽 | 唐仁承

◎ 台前幕后

56 | 吴门宴天子

——从“红楼菜”到“织造官府菜” | 江礼扬

◎ 海上寻梦

59 | 鱼翅鲍鱼转眼忘 千人一面是阳春 | 管继平

◎ 异域风情

60 | 生活在南国 (三):

清淡版麻辣烫——酿豆腐 | 谢形影



P52



P56

封面 | 奶酪吐司脆 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

40 | 北京市营养源研究所分析检测中心

下期要目

◎ 食用油的门道

◎ 情陷蒜香

◎ 糙米的“营养功能”与“风险”随行

◎ 春韭菲菲

◎ 法式菜中的法兰西精致

◎ 名邸阳光灿烂

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、网络传播权及转载第三方使用权等。

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，否则将视为同意。

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