



热点 Feature

◎ 时讯

4 | 北京公布首批健康科普专家遴选名单等

◎ 本期策划

6 | 明明白白喝牛奶

◎ 生活资讯

43 | 漫画 | 郑辛遥

62 | 食品安全知识竞赛



家庭 Family

◎ 孔娘子厨房

12 | 爱生活爱苦瓜 | 孔明珠

13 | 浓汤与清汤 | 孔明珠

◎ 家厨事典

14 | 夏末滋阴清补靓菜 | 李兴福

◎ 东方厨情

16 | 味觉老镇

◎ 膳食善源

20 | 巧吃牛肉 | 王芸洁



◎ 食物灵趣

21 | 给点油水就灿烂 | 陶唯倩

◎ 老马识毒

22 | 汞怎么进了你的口中 | 马志英

◎ 水果时间

24 | 西域传来的珍果——葡萄 | 薛理勇

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 | 广式五仁月饼 | 君之

◎ 健康生活

26 | 低血压的饮食调理 | 沈丽、葛声

36 | 化学品之希望、虚妄和绝望 | 龚静

37 | 首届“孙桥杯”创意素食菜谱有奖征集(上海)启事

◎ 饕餮风尚

28 | “三通菜”今昔 | 野鹤

◎ 杏林漫谈

29 | 秋日养生三重 | 朱鼎成

◎ 大厨解密

30 | 浓妆淡抹总相宜——回味茅益 | 闲云

◎ 厨艺秀场

32 | 时蔬大麦牛肉粒 | 潘晓晔

◎ 食亦有知

33 | 浓缩的营养库——蜂花粉 | 曾先知

◎ 饮食男女

34 | 良心的早餐 | 何菲

◎ 悠闲时光

38 | 荷兰海鲜一口吞 | 阿兹猫

40 | 消夜西塘 | 米蛇



健康 Health

◎ 名医观点

41 | 关注四种生活行为 预防四类疾病 | 杨秉辉

◎ 养生之道

42 | 饮食、运动、心理、药物
——“四位一体”治疗脂肪肝 | 梅一鸣

◎ 食品安全

44 | 有营养的食品添加剂——抗坏血酸 | 云无心

◎ 健康月报

45 | 喝酒脸红的人伤不起等

◎ 营养大讲堂

46 | 细中有粗 纤维价更高
——膳食纤维是肠道的清道夫 | 金文泉

◎ 食疗门诊

50 | 糯米——养胃佳品 | 黄怀庆

51 | 秋燥多食素 | 葛红

◎ 健康食品超市

64 | “恩泉”有机红花山茶油等



人文 Culture

◎ 蓝屋盛宴

52 | 广东菜 | 程乃珊

◎ 九州美食

54 | 丝袜奶茶 | 唐仁承

55 | 云南味道(三): 异域风味 | 谢形影

◎ 台前幕后

56 | 海派川菜台前幕后 | 江礼旻

◎ 海上寻梦

58 | 难忘咖喱牛肉汤 | 管继平

◎ 石库门味道

59 | “金中”的那一缕咖啡香 | 沈嘉禄

◎ 异域风情

60 | 柬埔寨之旅——丰盛水果、油炸昆虫 | 朱希祥



封面 | 广式五仁月饼 摄影 | 君之

封二 | 喜福来红蛋

封三 | 《生命与灾害》杂志征订广告

封底 | 恩泉有机红花山茶油

27 | 《自然与科技》杂志征订广告

下期要目

- ◎ 掀起虾蟹的盖头来
- ◎ 食尚往来
- ◎ 酒不醉人人自醉
- ◎ 喜蛋
- ◎ 初秋养生汤
- ◎ 让全科医生成为你家的朋友

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, 敬请白留底稿, 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)不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。