



## ◎ 刊首语

- 1 || 幸福是什么?

## 热点 Feature

## ◎ 时讯

- 4 || “美国大杏仁”应更名为“扁桃仁”等

## ◎ 本期策划

- 14 || 芝士就是力量

每一种奶酪都有自己特定的形状,只有恰到好处的体积和表面积,才能使酶的作用发挥到极致。

## ◎ 微讯天下

- 62 || 久煮火锅亚硝酸盐猛增等

## 品味 Taste

## ◎ 上海好味道

- 6 || 老江佳宴纪实 || 江礼扬

活了近70年,只知道“真不二价”,理解不了价格像橡皮筋那样可松可紧。

## ◎ 石库门味道

- 8 || 作为B角的白果松糕 || 沈嘉禄

## ◎ 蓝屋盛宴

- 9 || 老板油的美好回忆 || 程乃珊

## ◎ 江湖食事

- 10 || 那些记得住的夜宴 || 何菲

## ◎ 文人沙龙

- 12 || 大厨不易做 || 谢形影

- 13 || 美好的混合威士忌公馆 || 森 麻衣佳

## 安全 Safety

## ◎ 热点追踪

- 18 || 馒头粢饭豆浆产自现代化流水线 || 薛慧卿

## ◎ 法规解读

- 20 || 《食品安全地方标准 现制饮料》解读

## ◎ 监管动态

- 21 || 8种保健食品含非法添加药物成分

## ◎ 知识链接

- 21 || 怎样选购海蜇皮和海蜇头

## ◎ 互动平台

- 22 || 举报热线: 12331

## ◎ 环球速递

- 23 || 美国14岁华裔少女变“地沟油”为宝等

## ◎ 老马识毒

- 24 || 巧识真假“黑旋风” || 马志英

还记得中学课本里“遇酸变红、遇碱变蓝”的石蕊试剂吗?黑米、黑豆、黑芝麻中的花青素也有“酸红碱蓝”的特性。

## ◎ 食话实说

- 26 || 健康营养的全麦面包 || 刘少伟

## ◎ 百姓关注

- 28 || 喝酒防辐射?别搞笑啦 || 云无心

## 食尚 Trend

## ◎ 九州美食

- 29 || 鲛鱼球 || 唐仁承

## ◎ 厨艺秀场

- 30 || 法式香碎芥末烤新西兰羊排 || 李晓楠

## ◎ 百佳好味

- 31 || 四川北路“腔调”餐厅 || 野鹤

## ◎ 饕餮风尚

- 32 || 廊里乾坤,包容天下 || 紫苏

- 33 || 招牌菜总推荐

## ◎ 厨厨动人

- 34 || “高端行走”的大男孩——探味刘珺 || 闲云

## ◎ 家厨事典

- 36 || 自制口彩靓菜迎新年(一) || 李兴福

## ◎ 江南当家菜

- 38 || 鸡汁螺蛳 || 孔明珠

## ◎ 东方厨情

- 40 || 东海寻味

选购海鱼小窍门:野生小黄鱼头顶凹凸不平,大眼睛,长相俊美;养殖黄鱼小眼睛,头顶平滑,像拆白党!

## ◎ 调料十二宝

- 44 || 中国人发明的调料——酱油 || 宋健华

## ◎ 红酒月历

- 46 || 冬夜围炉品葡萄酒 || 阙光伦

## ◎ 专访

- 47 || 报恩于无限

——记江西恩泉油脂有限公司董事长赵恩泉 || 樱桃

封二 || 美国马铃薯

封三 || 喜福来红蛋

封底 || 恩泉有机红花山茶油

### 乐活 Lohas

#### ◎ 名医观点

48 || 秋收冬藏，可别藏了脂肪 || 杨秉辉

#### ◎ 养生之道

49 || 适当喝咖啡有哪些好处 || 肖桂

#### ◎ 健康生活

50 || 食育不可少 肠道更重要

——养乐多携手沪上幼儿园共谱食育新妙招 || 王瑾

#### ◎ 药膳食疗

52 || 药膳的四季应用（三） || 冯颖

53 || 冬季养生药膳家常菜

#### ◎ 食亦有知

54 || 水果养生——“果中皇后”草莓 || 指纹

55 || 蜂蜜水的6大益处 || 曾先知

#### ◎ 营养大讲堂

56 || 春节里你该怎么吃（一） || 金文泉

#### ◎ 旅游时光

58 || 去临海 吃美食过新年

一方水土成就一方美食，没有“食不厌精、脍不厌细”的精雕细琢，浓郁的民间风味反而能让人更为细致地感受到厚重又亲切的气息。

61 || 中国游客旅游期间“机不离手”

#### ◎ 健康食品超市

### 下期要目

○ 甜蜜过新年

○ 徽州臭鳊鱼

○ 吴地古早味

○ 除夕夜的糖醋大黄鱼

○ 农家菜大擂台

○ 糖尿病患者该怎么吃

#### 专家委员会

(以姓氏笔画为序)

马志英 (上海市食品协会专家委员会主任)

王锡昌 (上海海洋大学食品学院院长)

厉曙光 (复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室主任)

孙建琴 (复旦大学附属华东医院临床营养中心主任)

乔勇进 (上海市农业科学院农产品加工研究室主任)

沈丕安 (上海市名中医、主任医师、上海药膳协会会长)

李云飞 (上海交通大学食品科学与工程系主任)

杨秉辉 (中华医学会常务理事、中国健康教育协会副会长)

杨平 (上海市科委科普工作处正处级调研员、高级工程师)

陈娟娟 (上海市餐饮烹饪行业协会副秘书长)

陈有容 (上海市食品学会乳酸菌专业委员会主任)

陈德兴 (上海中医药大学教授、博导、上海药膳协会副会长)

张克春 (上海市奶牛研究所所长)

严维凌 (上海市食品研究所总工程师)

刘少伟 (华东理工大学生物工程学院食品科学与工程系教授)

姜培珍 (上海市疾病预防控制中心主任医师)

曹文明 (上海市粮食科学研究所副所长)



《食品与生活》

——上海市食品安全委员会办公室、

上海市食品药品监督管理局 (SHFDA)

指定合作媒体

#### 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、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。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、本刊选用或转载的文章图片，都按规定向作者支付稿酬，如三个月内未能准时收到稿酬者，请速与本刊编辑部联系。

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：021-56928211。



纯正好味道 欢乐 100%



年轻好体态 健康好人生



采百花精华 酿王凯真品



天苴生态 自然健康



嘉仕有机 就是为你



中国茶油 恩泉品质



传统红蛋 经典传承