

## 刊首语

### 吃着减肥

进入冬季，食量会不知不觉地增多，一位“90后”同事近来感觉有些胖了，嚷着说不能再吃午饭了，要减肥。一次偶然的机，办公室里热闹的减肥话题被一家专门做减肥套餐的公司听到，立马鼓动这位同事订了一周含一日三餐的健康减肥餐。与减肥茶之类的保健食品...

## 热点

### 我社荣晋“中小数字阅读影响力期刊TOP100”

2015年12月17日至19日，TOP100全国城市数字阅读排行/TOP100数字阅读影响力期刊排行发布盛典暨“文化中国·书香宁波”系列文化讲座活动在宁波隆重举行。这项活动由中国新闻出版研究院与龙源数字传媒集团联合推出，已连续举办...

### 中澳、中韩自贸协定近日生效

2015年12月20日，中国-澳大利亚、中国-韩国自贸协定正式生效，生效当天实施第一步降税。来自澳大利亚和韩国的进口商品中，分别有2 402个和1 649个商品关税为零，包括来自澳大利亚的龙虾制品、罐装鲍鱼、拍立得相机等，而来自韩国的西洋参...

### 上海食安追溯体系“考”出高分

从上海市商务委获悉，根据国家商务部最近针对全国第一批10个城市肉菜流通追溯运行考核结果显示，2015年前三季度上海市肉菜流通追溯运行考核得分均位于全国前列，其中8家批发市场运行考核排在全国前10名，42家标准化菜市场运行考核排在全国前50名...

### 第六届中国乌镇湖羊文化旅游美食节开幕

2015中国·湖羊文化旅游美食节于2015年12月26日至31日在浙江乌镇举行。乌镇湖羊历史悠久，美食节从传统的揭锅仪式开始，厨师们一齐揭开数口羊肉大锅，现场所有人免费品尝用土灶木柴大锅烧制了一晚的乌镇羊肉。乌镇西栅的街头布置了...

### 上海本帮菜肴传统技艺成为国家级非物质文化遗产

2015年12月9日，由上海市餐饮烹饪行业协会、上海市非物质文化遗产保护协会以及上海豫园旅游商城股份有限公司主办的国家级非物质文化遗产项目汇报会在上海老饭店举行，现场还为上海110家食品安全好、低碳环保好、诚信经营好的“绿色餐厅”进行了授牌...

### 《JIA“中国食品安全专刊”》在京发布

近日，由中国农科院主办的《农业科学学报》（英文简称JIA）在北京正式发布《JIA“中国食品安全专刊”》。作为我国唯一被SCI收录的农业综合性学术期刊，JIA此次发布的专刊首次选取了公众关心的食品安全问题，从科研角度向国际介绍中国食品安全的现...

### 艾利丹尼森携数项创新技术亮相亚洲国际标签展

近日，2015亚洲国际标签印刷展览会在上海新国际博览中心举办。展会上，艾利丹尼森推出多款旨在帮助客户推动持续增长的创新产品，包括可以阻止葡萄酒标签受潮变色的Aqua Opaque™ 技术、可记录时间和温度的智能标签——TT Sensor P...

### 皮蛋新国标实施 一律采用无铅工艺

2015年12月1日起，新的皮蛋国家标准正式开始实施。在原来的皮蛋国家标准中，允许生产企业进行含铅加工，皮蛋含铅量不得高于3毫克/千克。此次实施的新国标中删除了传统的含铅加工工艺，规定皮蛋中铅含量不得高于0.5毫克/千克，与普通的鱼、肉、豆...

### 第五季加州小姐中国行 首站访问上海

由美国开心果种植者协会一手打造的第五季“加州小姐中国行”于2015年12月10日至18日在上海、宁波、西安和北京四地陆续举行。除了今年最新当选的美国加州小姐布里·莫尔斯之外，参与此行的还有三位来自美国的开心果果农。上海是此次行程...

## 上海举行2016中国餐饮酒店领袖峰会暨众美联商城周年庆典

2015年12月10日，“聚变2016”中国餐饮酒店领袖峰会暨众美联商城周年庆典在上海拉开序幕。来自餐饮、酒店、物流、采购、供应、金融、传媒、管理等相关行业的近千名业内精英齐聚一堂，共同见证产业聚变。本次领袖峰会及周年庆典上，...

## 乐斯福助中国烘焙师冲击“烘焙奥斯卡”

近日，乐斯福集团在上海总部举办了“路易·乐斯福杯”全球烘焙大赛媒体见面会，中国代表队的三位队员与教练一同亮相见面会现场，用激情昂扬的气势进行赛前誓师。中国烘焙协会朱念琳理事长、乐斯福大中华区CEO戴亚德（Jean de Latai...）

## 活力燕麦



燕麦是一种古老的农作物，我国早在2 000多年前就有种植栽培的记载。《本草纲目》中记载为“雀麦”，可降糖补阴、养颜美容。1997年美国食品与药物管理局将燕麦认定为功能性食物，可降低胆固醇、平稳血糖，此后燕麦逐渐被各国开发食用。目前市场上的燕...

## 品味

### 享食记乐（七）



景美菜香在东郊 上海市金科路1800号的东郊宾馆早就心向往之，正巧安老师请客，便随他进了闹中取静的东郊宾馆，并品尝了总厨孙师傅以及朱、杨二位厨师长的佳作。野山椒芥兰拌小青龙，这是前菜。澳洲小青龙的肉剥出来拌上野山椒，辣是点到为止，鲜香才是...

## 从微涩到轻熟



初见X小姐是5年前的元旦。她穿艳桃红羽绒服和牛仔裤，肤色黝黑、身材丰满，蓝眼影下面是忽闪的浓密型假睫毛。她笑声很大，一勺勺舀甜得要命的冰淇淋，两条腿舒服地搁在我家沙发上，十分洛杉矶，十分美利坚。她小我3岁，勉强挤进“80后”。她10岁定居...

## 广东佛山三水尝美食



俗话说，食在广州。老上海人喜欢吃的粤菜由广州、潮州、东江三个地方风味菜组成。上海开埠后乘着海船来此经商，做买办的许多是广东人，海鱼吃得多，鱼油中的不饱和脂肪酸摄入多，所以脑子灵活，会做生意，南京路上许多大公司也都是广东人开的。前不久，我到...

## 味蕾没有孤岛



前两天，我和同事在茶水间冲咖啡，我与她分享：“馒头蘸酸奶，特好吃！”准确地说，应该是温温热热的杂粮馒头，蘸了浓稠的老酸奶，能吃出奶油蛋糕那种柔滑细腻、入口即化的味道。重点是低糖、低热量，令人完全没有自责内疚的心理负担。我以为自己已经很独特...

## 大澳关键词：海鲜 小艇 日落



大澳位于香港新界大屿山西部，是香港现存最著名的渔村，有“香港威尼斯”之称。香港开埠初

## 安全

### 绿色食物银行 惜食分享



食物浪费现象严重 如今，全球食物浪费的现象日益严重。据联合国粮农组织测算，全球每年浪费和损耗的粮食高达13亿吨，占总产量的1/3，而粮食总产量的1/4就可满足全球8亿多饥饿和营养不良人群的需求。我国在粮食生产、流通、加工、消费等环节也存在...

### 国家标准《食品经营许可证管理办法》解读



国家标准《食品经营许可证管理办法》为规范食品生产经营活动，加强食品生产经营监督管理，2015年8月26日，国家食品药品监督管理总局审议通过《食品经营许可证管理办法》（以下简称《办法》），于2015年10月1日起正式施行。坚持简政放权 将《食品流...

### 植物油烹饪可致癌？不必慌张



2015年11月7日，英国《每日电邮》（The Telegraph）发布了《科学家称使用植物油烹饪可释放出引发癌症的化学毒素》的报道，其中写道，英国科学家称，用玉米油或葵花籽油等植物油烹饪时，会产生大量醛类化合物，可能导致癌症、心脏疾病以及...

### 国家食药监总局推进食药安全信用体系建设



近日，国家食品药品监督管理总局出台了《关于推进食品药品安全信用体系建设的指导意见》（以下简称《意见》），要求按照国家统一规划和部署编制信用信息目录，结合食品药品行业领域的实际情况，加快建设食品药品安全信用信息数据库和信息交换共享平台，加强信...

### 2015年上海市第三季度Ⅱ级食品安全风险监测情况

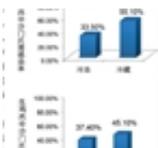


监测项目 10 170项监测项目中，重金属元素10项、兽药残留19项、农药残留126项、真菌毒素7项、生长调节剂5项、食品添加剂15项、非食用物质51项、加工产生有害物质3项、持久性有机污染物7项、质量和理化指标6项、指示菌和致病菌9项。 ...

### 四类人不宜吃鸡蛋

鸡蛋富含蛋白质，且含有人体必需的8种氨基酸，其组成比例能满足人体需求，可以常吃。哪些人不适宜吃鸡蛋呢？肝炎患者 蛋黄中含有脂肪酸和胆固醇，这两者都需要在肝脏代谢，肝炎患者食用较多蛋黄会加重肝脏负担，不利于康复。肾脏病患者 肾炎患者肾功能...

### 警惕生鸡肉中的沙门氏菌



致病菌是伴随人类一生的敌人，其中沙门氏菌导致的疾病多数是急性胃肠炎（拉肚子），因此一般不受重视。然而，老人、婴幼儿和免疫力较差的人感染此菌后有可能发生菌血症和全身性感染，因此沙门氏菌是不可忽视的健康威胁。据统计，它在美国每年造成超过100万...

### 进口牛肉选购秘诀（一）



教授级高工，上海市食品研究所技术总监，上海市食品学会食品安全专业委员会主任。我国允许

## 澳大利亚加强水牛、骆驼、驴等乳品管理等

澳大利亚加强水牛、骆驼、驴等乳品管理 澳大利亚水牛、骆驼、驴和牦牛等动物乳品正在兴起，然而，目前澳大利亚还未制定除奶牛之外的动物所生产乳品的相关健康和安全的法律法规。南澳乳业机构正在加强此类乳品的控制管理。点评：没有相关规定？目前“法无...

## 举报热线12331



12331是专为食品、药品安全问题开通的举报热线。全国各地读者遇到食品安全问题可直接拨打此电话进行举报，也可致电本刊（021-54030525）、来信或发邮件，本刊编辑部将向专家咨询后及时解答。专家答疑 磷虾油保健食品不可信 近日，有媒体...

## 食尚

### 吃货回乡记

西晋张翰因“见秋风起而思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍”，终弃官还乡，这也许是1000多年前最随性可爱的吃货回乡记了。“故乡”这个词，更多时候浓缩在了味蕾记忆和某种年节氛围里了。临近年关，辛苦打拼的亲们，对故乡有没有说走就走的情怀呢？下期话题...

### 莼鲈之思



傍晚，城市雾霾迷蒙。如往常一样，以不算开心也不算不开心的心情结束了一天的工作驱车回家。临近年关，半空中挂着在雾霾遮掩下有气无力的太阳，看上去灰扑扑的。收音机里主持人正在做一档“有没有在手机里保存一张全家福”为主题的节目，互动平台上，听友们纷...

### 吴地美食拥趸



上海有一句俗语：“宁可与苏州人吵架，不与宁波人讲话”，隐喻柔和委婉的苏州方言和苏州人深得上海的好感。从地理和历史角度来看，与上海比邻的苏州历来是江南首府，清丽婉转的评弹、步移景异的园林和“不时不食”的饮食都以独特的方式影响着上海文化。我故乡...

### 故乡的吃食



入冬以来，高中同学微信群就被我们嵊州特产——豆腐馒头占领了，每天都有人提到豆腐馒头，后来有个在上海的同学说：“我今天吃到速冻豆腐馒头了”，引起嘘声一片，速冻的怎么能好吃，怎么比得上回到老家，坐在熟悉的豆腐馒头店里，热热地来两笼呢？嵊州豆...

### 让孩子知道“过年”的样子



我闺女从小跟我远离故乡，我们会清清淡淡地度过一个又一个热闹的传统节日。孩子越大，回乡的机会越少，她每天应付的课业由不得我们有非分之想。直到有一日，表弟在微信上留言：“姐，快过新年了，我们等你回到故乡的餐桌上。”我笑，弟知道我多么向往家乡的吃...

### 盖浇饭



中国作协会员，美食专栏作家，资深家庭煮妇。喜欢过节奏相同的日子，吃自己习惯了的食物，一天到晚念叨平安是福，那没有不好，只是说明你老了。小孩子不一样，他们喜欢吃异于寻常的食物，或者是一般食物，却是异于寻常的食用方式，比如说在动物园吃盖浇饭，...

## 糖醋煎面



在香港时，常会品尝糖醋煎面，这是一款美味的主食，也是一份奇特的组合。江南一带糖醋的菜式很多，诸如糖醋小排、糖醋黄鱼、糖醋黄瓜等，大多是浓油赤酱，烹饪过程中糖与醋已经与食材融为一体，十分入味鲜口。而糖醋煎面就不同了，这糖与醋是烹饪过后才加...

## 项绦不如老饕



食尚 野鹤斋食经 南宋吴曾在《能改斋漫录》中说：颜之推云：“眉毫不如耳毫，耳毫不如项绦，项绦不如老饕。”此言老人虽有寿相，不如善饮食者。故东坡之《老饕赋》，盖本诸此。这里的“眉毫”，指眉毛都是白毛，当然是“寿相”；“耳毫”，指耳间有白毛...

## 复古怀旧新风尚 念念不忘好滋味



阿明小菜又开新店了！不过这次新店没有沿用“阿明小菜”的招牌，而是取名“念味民间菜”。为什么开一家火一家的阿明小菜放着金字招牌不用，却要花大力气打造一个全新的品牌呢？带着疑惑小编来到这家新店一探究竟。走进“念味民间菜”，一股浓郁的老上海风情...

## “啫啫煲”用带着温度的声音唤醒冬天的味蕾



大红大紫的《舌尖上的中国》不仅是一部纪录片，更是一场食客们与美食的狂欢。《舌尖2·心传》选中的广州餐厅只有“惠食佳”一家，而且接连介绍了其“啫啫煲”和“原盅炖汤”两个系列。1992年，惠食佳在老城区西关起家，当年是一家只有58平方...

## 足不出“沪” 尝遍各地名特食品



位于上海淮海中路485号的“上海全国土特产食品商场”是中华老字号企业，注重“人无我有、人有我优”的经营特色，从细、小、杂入手，不断增加经营品种，坚持传承发展和培育品牌，成为淮海中路商业街上引人注目的地标，在全国各地乃至东南亚一带有着较高的知...

## 苏州洞庭东山 不是故乡胜故乡（一）



我祖籍上海宝山县，可是宝山县祖屋的情景从未听我祖辈、父辈谈起过，更不用说曾回乡过一次。倒是我奶婶婶（上海人对“奶妈”的称呼）的家，即苏州洞庭东山，我年年要去探望几趟。到如今，已是奶婶婶的第三代了，仍初衷不改，情义依然。苏州洞庭东山确实确实胜...

## “程”心“程”意宁波味



虽已入冬，上海的天气却依然阴雨缠绵。在江南的烟雨迷离中，“阿明小菜”亭亭地立于北蔡休闲广场（上海市浦东新区北中路195号），如一位秀外慧中的邻家妹妹，在冬的薄凉中透出缕缕暖意。走进阿明小菜，映入眼帘是明档点菜区热气腾腾的各式菜品，玻璃水箱里...

## “荤中之素” 兔肉



原料：新鲜去皮兔子后腿肉一只（约400~500克），炒熟花生米100克，香葱白50克，姜40克，蒜仔20克，红油15毫升，麻油10毫升，芝麻酱15毫升，生抽、精盐、鲜粉、豆豉末各适量，料酒25毫升，花椒粉5~6克，白糖15克，醋25毫升，油...

## 青鱼的“大块文章”



青鱼虽然位列“四大家鱼”榜首，但普通老百姓似乎并不太买青鱼的账，除了冬天腌咸鱼以外，通常人们也并不常吃它。不过在上海本帮菜中，青鱼倒是名符其实的鱼中老大。这可以从本帮名菜中对青鱼的精细分档和烹饪上看出端倪来：青鱼中段可以做红烧肚档；“...

## 乐活

### 西班牙桑格利亚杂果红酒



桑格利亚 (sangria)，是一种西班牙杂果红酒，在西班牙语中意为“血液”，这种血腥的颜色象征着西班牙的斗牛现场和海鲜饭。西班牙设计师高迪的建筑设计作品更是迷倒了全世界的艺术追随者。眼下，桑格利亚因它的简单又复杂，成为西班牙在斗牛、海鲜饭、...

### 跟着大厨逛菜场



不知从何时起，每到冬季就特别关心风向，祈祷从海上吹来的清风能吹散盘踞在城市上空的雾霾，然而往往事与愿违，不是“扩散条件不佳”就是“外来污染物输送”，空气质量指数始终居高不下。听闻这几天儿童医院人满为患，身边感冒发烧的人也不在少数，笔者虽幸而...

### 六款补血佳品及食疗方



“贫血”是指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常，临床上常以血红蛋白 (Hb) 浓度来代替。我国血液病学家认为在我国海平面地区，成年男性Hb 贫血是一种综合征，不是一种疾病。如果你最近气色不太好，脸色看起来苍白且暗淡无光，那么你可能贫血...

### 老年耳背莫轻视



章老伯年过七旬，平时身体还算硬朗，但近来家人发现，和章老伯说话交流，他有时会毫无反应。刚出现这些情况时，子女们还不以为然，认为章老伯年纪大了，自然是有些耳背，没什么大不了的，不用去治疗，也根本治不好。一天，章老伯去接小孙女放学，正准备过马...

### 破解“非动物蛋白不可”的运动营养误区



运动营养误区 在朋友圈晒一晒健身馆里挥汗如雨，或是若隐若现的马甲线和平坦小腹，日渐成为都市生活新风尚。如今，运动健身已成人们抵抗亚健康、追逐乐活身心状态的有效方式，钻研科学健身的方法也因此成为许多都市人群的一大乐趣。人们常说“三分练，七分吃...

### 痛风患者饮食问题新解



痛风病典型的表现为突然发作的关节红肿疼痛，因其疼痛发作突然如风之袭来，故称“痛风”，因尿酸结晶沉淀于关节腔中所致。尿酸本应通过肾脏从尿中排出，但若血中尿酸过多或肾脏排泄能力不足，尿酸便在血中积蓄，形成“高尿酸血症”，若过度饱和，则形成结晶...

### 水培红薯叶 观赏食用两相宜



花言草语 乐活 红薯叶含有多种维生素，有助于降低血糖，还能防治夜盲症、保护视力、提高免疫力，是非常健康的蔬菜。其枝条柔软，红色的藤蔓配碧绿的叶子亦非常美观。一年四季只要有新鲜红薯，就可以动手水培。选择红薯 红薯是旋花科植物甘薯的块茎，越是...

## 蜂蜜 肠胃清道夫



如今生活水平提高，食物供给充足，肥胖人群越来越多，减肥已经不再只是年轻人为了身材和容貌所一直追求的，各个年龄段的人群都会为了健康而减肥。但是，节食减肥往往导致机体对食物的吸收效率更高，且也不能满足人体每天对营养的需求，因此不利于身体健康。然...

## 节食减肥适得其反



那些已经超重或正在发福的小伙伴们，节食减肥或者绝食减肥恐怕是大家应对肥胖来袭的第一反应吧，不过诸多活生生的案例告诉我们，节食减肥不可取，绝食减肥更是荒谬。如果你恨一个胖子，那么让他节食或者绝食减肥吧，因为他会变得更胖，而且身体会被节食或者绝...

## 游韩国 品美食



韩国是中国的近邻，历史上，中韩两国人民相处友好。韩国的文字中也有不少中国汉字，名胜古迹也多以中国汉字命名，如青瓦台、景福宫、光化门、大汉门等。首尔新罗观景台还专设接待中国宾客的迎宾馆，“迎宾馆”三个汉字气势宏伟。在迎宾馆的围墙上，中国汉字“...

## 唐宫华润时代店开幕 四款新菜温暖

香港唐宫饮食集团旗下第63家分店、上海第22家分店——上海华润时代唐宫店于2015年11月29日隆重开业，特推出四款新菜飨客。两仪珍珠大龙趸 深海冷水域的肥美之物，与“鲜花椒”一起，完全锁住了鲜味和汁水，吃完花椒味道的再吃香煎的，一半是生...