



热点 Feature

◎ 时讯

4 | 公安部破获特大地沟油制售案件等

◎ 本期策划

6 | 掀起虾蟹盖头来

◎ 生活资讯

55 | 漫画 | 郑辛遥

62 | 全球最大吐司“玛丽莲·梦露”等

P4



P6



家庭 Family

◎ 孔娘子厨房

12 | 渔人码头吃海鲜 | 孔明珠

13 | 烟火气 | 孔明珠

◎ 家厨事典

14 | 初秋养生汤菜 | 李兴福

◎ 东方厨情

16 | 食尚往来

◎ 膳食善源

20 | 东南亚主食 | 王芸洁



P14



P16

◎ 老马识毒

22 | 当心饮食中的天然毒素 | 马志英

◎ 水果时间

24 | 冷镜子里爆出热栗子 | 薛理勇

◎ 食物灵趣

51 | 当桂圆年轻的时候 | 陶唯倩

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 | 尊享布朗尼蛋糕 | 君之

◎ 健康生活

26 | 豆制品有利于预防痛风? | 范志红

◎ 饕餮风尚

28 | 淮扬菜太好吃 | 野鹤

◎ 杏林漫谈

29 | 脾肾健康观唇齿 | 朱鼎成

◎ 大厨解密

30 | 帅大厨 大厨帅——细品帅晓剑 | 闲云

◎ 厨艺秀场

32 | 咖喱蟹 | 文怡

◎ 食亦有知

33 | 蜂花粉怎么吃好? | 曾先知

◎ 饮食男女

34 | 桃花 | 何菲

◎ 悠闲时光

36 | 桂林: 超好吃的榕记烧鹅, 正宗桂林米粉 | 潘潘猫

38 | 嘘, 我在吃海鲜 | 聂崇彬

40 | 有“老上海味道”的30道名菜名点评选揭晓 | 甜甜



P28



P38

健康 Health

◎ 名医观点

41 | 让全科医生成为你家的朋友 | 杨秉辉

◎ 养生之道

42 | 预防胃癌 先管好你的嘴 | 梅一鸣

43 | 看不见的传染：沮丧与肥胖 | 卓然

◎ 食品安全

44 | 羊奶、水牛奶、骆驼奶哪种奶“最好” | 云无心

◎ 健康月报

45 | 吃红肉会增加患2型糖尿病的风险等

◎ 营养大讲堂

46 | B族维生素——不能缺，又最容易缺 | 金文泉

◎ 食疗门诊

50 | 组合饮食降低有害胆固醇 | 胡德良

51 | 抗氧化调味品的功效 | 李皖生

◎ 健康食品超市

64 | “恩泉”有机红花山茶油



人文 Culture

◎ 蓝屋盛宴

52 | 酒不醉人人自醉 | 程乃珊

53 | 3分36秒烘出美味吐司 | 程乃珊

◎ 九州美食

54 | 煲仔饭 | 唐仁承

55 | 云南味道（四）：独特甜品 | 谢彤影

◎ 台前幕后

56 | 调和鼎鼐 | 江礼扬

◎ 海上寻梦

58 | 白天猛练“铁脚板” 夜半狂吃“蚂蚁饭” | 管继平

◎ 石库门味道

59 | 柴灶一把火 咸酸菜饭香 | 沈嘉禄

◎ 文人沙龙：

60 | 一顿包谷饭 | 王锡忠

61 | 喜蛋 | 赛妮



封面 | 尊享布朗尼蛋糕

摄影 | 君之

封二 | 喜福来红蛋

封三 | 《大众医学》、《科学画报》、《食品指南》杂志征订广告

封底 | 恩泉有机红花山茶油

下期要目

◎ 闻香识咖啡

◎ 准女婿上门宴

◎ 螺的世界

◎ 秋季养生 润肺为主

◎ 双皮奶

◎ 旧味新尝“三两春”

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）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