



热点 Feature

◎ 时讯

4 | 上海: 所有餐饮企业安装油水分离器等

◎ 本期策划

6 | 闻香识咖啡

◎ 生活资讯

61 | 漫画 | 郑辛遥

62 | 瑞典: 体验世界上最深的洞穴酒店等

家庭 Family

◎ 孔娘子厨房

12 | 螺的世界 | 孔明珠

13 | 上海本帮菜 | 孔明珠

◎ 家厨事典

14 | 家制, 和味情浓 | 羊一梵

15 | 虾皮精、花生酱与秋日美吃 | 蓝调莎

23 | 太湖边的大头菜 | 蒋洪

◎ 东方厨情

16 | 准女婿上门宴

◎ 膳食善源

20 | 亲子食谱 | 王芸洁

◎ 食物灵趣

21 | 红薯向着希望前行 | 陶唯倩

◎ 水果时间

24 | 柿子捡软的捏 | 薛理勇

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 | 多彩牛肉串 | 君之

◎ 饮食男女

26 | 女人酒 | 何菲

◎ 健康生活

28 | 芦笋——糖友餐桌上的一道亮丽的风景 | 冯晓慧、葛声

◎ 杏林漫谈

29 | 时辰养生“九层功”(上) | 朱鼎成

◎ 大厨解密

30 | 味中觅味只为真——寻味吕强 | 闲云

◎ 厨艺秀场

32 | 2011 首届“孙桥杯”创意素食菜谱比赛
获奖菜谱揭晓

◎ 食亦有知

34 | 玉米汁为何受青睐? | 宋文祥

35 | 蜂皇浆——老人的滋补品 | 曾先知

◎ 饕餮风尚

36 | 道一声“扎西德勒” | 野鹤

◎ 悠闲时光

37 | 秋游北京郊外 | 潘潘猫

安全

◎ 热点追踪

38 | 食品安全的达摩克利斯之剑 | 悠悠

◎ 互动平台

40 | 举报案例

◎ 食品安全

41 | 萨其马里的硼砂 | 云无心

◎ 法规解读

42 | 《食品安全法》地方立法条例主要条款解读(上)

◎ 知识链接

43 | 引起食物中毒的食品有哪些等

◎ 监管动态

44 | 上海市 2011 年上半年食品安全风险监测结果

◎ 老马识毒

46 | 谁动了我的餐盘——餐饮中的食品添加剂 | 马志英



P12



P16

健康 Health

◎ 养生之道

22 | 秋季养生 润肺为先 | 梅一鸣

◎ 名医观点

48 | “亚健康”多因不良生活行为引起 | 杨秉辉

◎ 食疗门诊

49 | 增进活力的10大营养策略 | 李皖生

◎ 营养大讲堂

50 | 比黄金更金贵的微量元素 | 金文泉

◎ 健康月报

54 | 戒烟可恢复记忆力等

◎ 健康食品超市

64 | “恩泉”有机红花山茶油等

人文 Culture

◎ 九州美食

55 | 双皮奶 | 唐仁承

61 | 云南味道之五——过手米线 | 谢彤影

◎ 蓝屋盛宴

56 | 饭局·聚餐·留饭·蹭饭 | 程乃珊

57 | 五彩缤纷纸杯蛋糕 | 程乃珊

◎ 台前幕后

58 | 现代“无心灸” | 江礼扬

◎ 石库门味道

60 | 鱼从头吃起 | 沈嘉禄



P16

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)

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 (上海市烹饪协会秘书长)

陈有容 (上海市食品学会乳酸菌专业委员会主任)

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)

周家春 (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》

——上海市食品药品监督管理局 (SHFDA)

指定合作媒体

下期要目

○ 美容保健食品你信吗?

○ 八城早餐

○ 脂肪肝，并非只是肝脏的病

○ 阳光味道

○ 酸溜溜的——山楂

○ 修“粥”道

本刊声明

1. 从稿件投到本刊之日起，三个月内未得到采用通知，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，敬请自重来稿，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。

封面 | 多彩牛肉串

摄影 | 君之

封二 | 喜福来红蛋

封三 | 《食品与生活》杂志征订广告

封底 | 恩泉有机红花山茶油