

热点 Feature

◎ 时讯

4 || 世界卫生组织发布新版饮用水质量指导标准等

◎ 本期策划

6 || 冰淇淋的诱惑

◎ 生活资讯

51 || 漫画 | 郑辛遥

62 || 纽约举行国际吃热狗大赛等



家庭 Family

◎ 孔娘子厨房

12 || 卷心菜的花样 | 孔明珠

13 || 可丽饼可美丽 | 孔明珠

◎ 家厨事典

14 || 创意苦瓜餐 | 蓝调莎

◎ 食物灵趣

15 || 金冬瓜与银南瓜 | 陶唯倩

◎ 东方厨情

16 || 暑期味蕾行



◎ 老马识毒

20 || 蔬菜农残怎么防 | 马志英

◎ 膳食善源

22 || 烧烤乐 | 王芸洁

◎ 水果时间

24 || 龙眼 | 薛理勇

乐活 Lohas

◎ 封面美食

25 || 蜂蜜薄荷茶 | 君之

◎ 健康生活

26 || 加强营养和运动 防治肌肉衰减征 | 孙建琴

◎ 饕餮风尚

28 || 创意大师菜肴美 | 野鹤

◎ 厨艺秀场

29 || 上海素鸭 | 潘晓晔

◎ 大厨解密

30 || 一十八年识阿梁——享味梁鸿彪 | 闲云

◎ 食亦有知

33 || 紫色黄金——蜂胶 | 曾先知

◎ 饮食男女

34 || 慢火 | 何菲

◎ 杏林漫谈

36 || 中医与酒文化 | 朱鼎成

◎ 悠闲时光

38 || 宝岛夜市 | 王晖

40 || 朝鲜的吃 | 杨周彝



健康 Health

◎ 名医观点

41 | 科学算命? | 杨秉辉

◎ 养生之道

42 | 都市“带饭族”应该吃些什么 | 陈思

◎ 食疗门诊

43 | 胃及十二指肠溃疡的食疗方 | 叶忠孝

43 | 蓝莓有助于抗肥胖 | 李皖生

◎ 食品安全

44 | “食品添加”的“科学安全”与“商品安全” | 云无心

◎ 健康月报

45 | 适量补充乳清蛋白有助减脂塑身等

◎ 营养大讲堂

46 | 水孕育生命 水是健康基石 | 金文泉

◎ 健康食品超市

64 | “恩泉”有机红花山茶油等



人文 Culture

◎ 海上寻梦

50 | 真丝啊真丝 | 龚静

59 | 一斩为二中冰砖 | 管继平

◎ 蓝屋盛宴

52 | 酒花 | 程乃珊

53 | 夏日炎炎话沙冰 | 程乃珊

◎ 九州美食

54 | 海南鸡饭 | 唐仁承

58 | 云南味道 (二): 花香满溢 | 谢形影

◎ 文人沙龙

55 | 冰火人生行 | 张予佳

◎ 台前幕后

56 | 上海节令食品 (下) | 江礼旻

◎ 石库门味道

60 | 淮海路与罗宋大菜 | 沈嘉禄



封面 | 蜂蜜薄荷茶 摄影 | 君之

封二 | 《什么可以吃——个人饮食安全攻略》

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 | 《食品指南》杂志征订广告

32 | 喜福来红蛋

37 | 功德林净素苏式月饼

下期要目

- 明明白白喝牛奶
- 关注四种生活行为 预防四类疾病
- 有营养的食品添加剂
- 味觉老镇
- 浓汤与清汤
- 海派川菜台前幕后

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. 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