

# 祝您健康：陈文麟科普文选

陈文麟 著



湖北科学技术出版社

## 前言

从1960年9月考入郑州粮食学院学习到1965年7月毕业留校工作,1981年4月调入武汉粮食工业学院任教到2012年4月的今天,跨越半个多世纪,看似漫长,我却觉得只是转瞬,因为坎坷很多,艰辛很多,同时幸福也很多,所以日子过得真是“光阴似箭,日月如梭”。龙年又至,我扎上了第6条红腰带,这是中国生肖文化之本命年必须的,用以逢凶化吉,祈福平安。

人老了,爱回忆。坎坷、艰辛均已过眼浮云,没有留存,幸福却如影随形,其中之一便是我多年来在报纸上发表的科普作品。这些作品何以面世?原因有三:传播专业知识;扩大学校和自己的知名度;缓解经济压力。在教学、科研之余利用自己的一点写作爱好、专业和外文基础,向报社投稿。天道酬勤,在1983年之后的20多年里,我在多种报纸(杂志除外)上共发表了2000余篇文章。

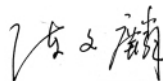
想当年,每当看到自己熬更守夜、废寝忘食写成的一篇篇文稿变成报纸上一方方的“豆腐块”时;手捧一张张稿费邮单时的那种激动、那种幸福,总是充满我全身、扩散至全家老小,甚至亲朋挚友。武汉粮食(食品)工业学院的名字多次出现在参考消息、中国食品报、长江日报、武汉晚报等等大小报纸上,连我们的学生和学生家长看见后都很高兴!

三十年过去了,每当翻阅十几本剪报,那上千大大小小的“豆腐块”是作者用心血,是编辑们用辛苦成就的,至今它们仍散发着油墨的香味,仍令我激动,仍有可读性和一定的现实意义。每当看到它们仍然充满幸福感。

为了把经年的这些剪报规整成便于查阅和保存的一本书,也为满足一点虚荣和让大家能再次分享我的幸福,踌躇再三、几经筛选、几经辛苦,由“豆腐块”成就的这本科普文选带着墨香面世了。文选的面世要感谢湖北科技出版社吴瑞临副社长和编审人员的支持和辛劳,也感谢我家人的理解和帮助。

文章以原汁原味再现,只对见报时的错字和某些不规范的名词、术语作了修正;见报时的作者姓名,除了陈文麟外还用了几个笔名:陈一家(我老伴叫陈家慧)、陈一佳、陈家林等。原文后面的“注”是文选成书时加的;“附录”则是文选成书时录用的有关资料。文选的编排,以文章见报时间、报纸名称的先后为序,从1983年到2000年,共选用了786篇。

豆腐,是“市场潜力最大的商品”(见本文选677篇——1994.10.11《长江日报》发表的“征文”);是营养学家推崇的素食之王;文选中也多有“祝您健康”栏目,故将文选取名为“祝您健康——陈文麟科普文选”。封面上的毛笔字是我的涂鸦,让您见笑了。请您在百忙中挤出时间浏览一下这些陈年的“豆腐块”吧,如果您还能从中品出丁点滋味,便是赐予我的最大褒奖和安慰。不妥之处,也请不吝赐教,多谢了。



2012年4月于汉口 常青花园

# 目 录

## 1983 年《武汉科技报》

- 1 我们全家都爱科技报 / 1

## 1984 年《武汉科技报》

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 2 新型营养饮料豆奶 / 2 | 6 消除豆浆的青草味 / 4 |
| 3 谷维素的多种用途 / 2 | 7 胆固醇不是坏蛋 / 4  |
| 4 煎炸用油脂的学问 / 3 | 8 淀粉的新用途 / 4   |
| 5 菜籽油皂脚增塑剂 / 3 |                |

## 1984 年《参考消息》

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 9 请提供油脂浸出法技术<br>——读者与编者 / 5     | 16 信息<br>——读者与编者 / 8 |
| 10 信息反馈<br>——读者与编者 / 5          | 17 美国人注重健康食品 / 8     |
| 11 制取油脂的全新方法<br>——二氧化碳的妙用 / 5   | 18 油脂宠儿粉末油脂 / 9      |
| 12 无毒菜籽饼粕的生产 / 6                | 19 低热量 CALO 油脂 / 9   |
| 13 中国出口信守合同 / 7                 | 20 日本建成油脂研究所 / 10    |
| 14 植物油价空前上涨 / 7                 | 21 美国的第七大顾主 / 10     |
| 15 自行配制饲料的方法<br>——矿物营养素配合设计 / 8 | 22 日本人长寿的秘密 / 10     |
|                                 | 23 健康食品聚葡萄糖 / 11     |

## 1985 年《武汉科技报》

- 24 新技术——核磁共振 / 11

## 1985 年《参考消息》

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 25 食品的保鲜技术 / 12  | 28 菜籽油脂脂肪酸的用途 / 14 |
| 26 理想的谷物贮藏法 / 13 | 29 日本的饮食模式 / 14    |
| 27 独特的强化米技术 / 13 | 30 改良油菜的方向 / 15    |



- 31 制取米糠油新技术 / 15
- 32 蛋白质的现状和未来 / 16
- 33 中国桐油左右市场 / 17
- 34 包装食品的窃启显示 / 17
- 35 植物油脱酸新方法 / 18
- 36 大豆粕增值制品 / 18
- 37 新式酱油制法 / 19
- 38 新型甜味剂 / 19
- 39 《图解外来语辞典》 / 19
- 40 制取蓖麻油新技术 / 20
- 41 大有用处的色氨酸 / 20
- 42 制取棉籽油新技术 / 20
- 43 面粉中胚的性能 / 21
- 44 妇女的健康食品 / 21
- 45 夏天如何喂好母猪 / 22
- 46 预混饲料生产技术 / 22
- 47 保存食品新方法 / 23
- 48 葡萄叶喂蜗牛味道佳 / 23
- 49 大豆深加工新工艺 / 23
- 50 酶法改进蛋白质 / 24
- 51 中国玉米畅销日本 / 25
- 52 水质软化新技术 / 25
- 53 添加牛骨髓粉补钙 / 25
- 54 乳酸发酵食品 / 26
- 55 养殖业最新成果 / 26
- 56 饲料蛋白质的来源 / 27
- 57 大米的多种用途 / 27
- 58 啤酒澄清的方法 / 27
- 59 (1)慎用棉籽饼粕 / 27
- (2)果蔬分选新设备 / 28
- (3)新油源——可芭 / 28
- (4)冻结和解冻新技术 / 28
- (5)植物肉生产新进展 / 28
- 60 饲料影响鱼肉味道 / 29
- 61 (1)防食品变质的技术 / 29
- (2)燕麦的医疗效果 / 30
- (3)如何养好火鸡 / 30
- (4)粉碎食品新方法 / 30
- 62 制皂工艺的变化 / 30
- 63 芝麻油的香味成分 / 31
- 64 天津散记 / 31
- 65 提高红花生酚含量 / 31
- 66 (1)污物过滤器 / 32
- (2)擦拭油污新用具 / 32
- 67 (1)大豆制造化妆品 / 32
- (2)新型口腔除臭剂 / 32
- (3)温和皂与厨房皂 / 32
- 68 芦笋治癌治结石效果好 / 33
- 69 中国豆奶大有可为 / 33
- 70 慎用食品添加剂 / 34
- 71 新型蛋白资源问世 / 34
- 72 食品调味有讲究 / 35
- 73 加工食品的方法 / 35
- 74 宝贵的米糠 / 35
- 75 芦笋治癌
- 答读者问 / 36
- 76 (1)告读者 / 37
- (2)信息反馈 / 37
- 77 新型食品原料 / 37
- 79 (1)魔芋能使山区致富 / 37
- (2)日本新配方牙膏 / 38
- (3)植物性奶酪 / 38
- 79 硒可中和汞毒 / 38
- 80 (1)磷脂——宝贵的资源 / 39
- (2)食品的无菌包装 / 39
- (3)低热甜味料 / 39
- (4)蛋壳的妙用 / 39
- (5)果汁快速澄清法 / 40
- (6)新型蛋白食品 / 40
- (7)鱼肉新产品 / 40

## 1985 年《中国食品报》

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 81 使酱油味美、面条增白 /40     | 97 牛奶的保鲜技术 /49    |
| 82 介绍一种抗氧化剂 /41       | 98 再谈无菌包装 /50     |
| 83 谈谈葵花籽油 /41         | 99 重视食品标记法 /51    |
| 84 食用油脂的研究动向 /42      | 100 美国人饮食的变化 /51  |
| 85 全脂大豆粉和面包 /42       | 101 多功能的磷酸盐 /52   |
| 86 检测技术的新发展 /43       | 102 低温浸出米糠油 /52   |
| 87 保鲜骄子 $V_{it}C$ /44 | 103 牛奶软包装技术 /53   |
| 88 骨头浸出液的生产 /44       | 104 小麦胚的用途 /54    |
| 89 磷脂有特殊功能 /45        | 105 自然食品主义 /55    |
| 90 红薯可除水垢 /45         | 106 用途大的酶制剂 /55   |
| 91 新陈大米的鉴别 /46        | 107 前途广阔的油脂工业 /56 |
| 92 异军突起的无菌包装 /46      | 108 大豆油不宜生食吗      |
| 93 日本的调味料 /47         | ——兼与肖晶莹同志商榷 /57   |
| 94 无味包装材料的开发 /48      | 109 扩大大豆油的用途 /57  |
| 95 PUFA 并非越多越好 /48    | 110 浅析油脂的回味 /57   |
| 96 新型防腐抗氧化剂 /49       | 111 植物固醇 /58      |

## 1985 年《湖北科技报》

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 112 怎样制作咸面包 /59 | 114 加胆碱母鸡下蛋多 /60 |
| 113 毛棉油吃不得 /59  | 115 浮萍喂鸡好 /60    |

## 1986 年《参考消息》

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 116 高效鱼饲料制作法 /60   | 126 醋酸的妙用 /63       |
| 117 添加剂与过激儿童 /61   | 127 (1)甘草中提抗氧化剂 /64 |
| 118 爱斯基摩餐 /61      | (2)新型蔬果剥皮机 /64      |
| 119 花粉面包 /61       | 128 食品快速检测仪 /64     |
| 120 快速养殖鲍鱼 /61     | 129 (1)新型护发剂 /64    |
| 121 (1)盐卤豆腐的新生 /62 | (2)盆栽植物肥料纸 /65      |
| (2)大豆新品种 /62       | 130 酒香面包 /65        |
| 122 花生制油新技术 /62    | 131 谷物防霉法 /65       |
| 123 魅力无穷的云南省 /62   | 132 食大量豆制品有害 /65    |
| 124 豪华型牛奶问世 /63    | 133 (1)制豆乳新技术 /65   |
| 125 冬眠贮粮法 /63      | (2)椰子的湿法处理 /66      |



- 134 日本希望进口油菜籽 /66

### 1986 年《中国食品报》

- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| 135 蛋白酶的应用 /66                        | 144 作者简介 /71      |
| 136 新产品的开发程序 /67                      | 145 先制油再综合利用 /72  |
| 137 食物营养素的变化 /68                      | 146 亚硫酸盐检测盒 /73   |
| 138 增加蛋白质供给 /68                       | 147 微胶囊技术与食品 /73  |
| 139 酒石酸的应用 /69                        | 148 鱼肝油小史 /74     |
| 140 老年食品纵横谈 /69                       | 149 就霍霍巴答读者问 /74  |
| 141 肉鸡之乡德马维 /70                       | 150 魔芋性状及应用研究 /74 |
| 142 哪种油的油酸含量高<br>——答解放军读者<br>胡志钧问 /71 | 151 几种覆膜包装材料 /75  |
| 143 霍霍巴——新型油料作物 /71                   | 152 柑橘生产与加工 /75   |
|                                       | 153 要保护好嗅觉 /76    |
|                                       | 154 酶法制油新工艺 /76   |

### 1986 年《武汉晚报》

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 155 醉油 /77      | 159 小磨麻油为何香 /79 |
| 156 防癌的利器 /78   | 160 饮食自我催眠法 /79 |
| 157 低营养运动 /78   | 161 无双的饭店 /80   |
| 158 方便食品的弊病 /79 | 162 应考与零食 /80   |

### 1986 年《长江日报》

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 163 两位罗斯福与食品法 /81 | ——生长美丽的睫毛 /81 |
| 164 干扰素新用         |               |

### 1986 年《湖北科技报》

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 165 饲料的发展动向 /82 | 166 玉米下脚是好饲料 /82 |
|-----------------|------------------|

### 1987 年《武汉科技报》

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 167 用途广泛的甘油 /83 | 168 稻壳的新用 /83 |
|-----------------|---------------|

### 1987 年《参考消息》

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 169 西方人喜食大蒜 /84 | 170 中国的洗涤剂工业 /84 |
|-----------------|------------------|

171 用食盐治疗和美容 /85

172 咖啡小史 /85

173 冰温发酵面包 /86

### 1987 年《中国食品报》

174 酸价的简易测定法 /86

175 我对多维油的五点看法 /87

176 人体老化与延迟 /88

177 就魔芋事答读者问 /89

178 用超声波提大豆蛋白 /89

179 变质食用油的毒性 /89

180 喷雾干燥豆腐粉 /90

181 用生物技术生产  $\gamma$ -18 : 3 /90

182 饴糖的测定方法 /90

183 仪器分析新方法 /91

184 磷脂改质的动向 /92

185 油脂脱胶新方法 /92

186 鸡蛋与溶菌酶 /93

187 豆芽增产的方法 /93

188 吃土豆防中毒 /93

189 过氧化脂质的危害 /94

190 食品干燥技术的发展 /94

191 照射食品审定规则 /95

192 煎炸油配制及检测 /95

193 几种维生素的关系 /96

194 饲料添加油脂好 /97

195 日本人的保健习惯 /97

196 脂肪可提高产乳量 /97

197 米糠油的酸价和蜡质 /99

198 改质猪油的发展 /99

199 小麦胚油标准 /100

200 大豆粕的热处理 /100

201 五十亿人的吃饭问题 /101

202 大豆制油新工艺 /101

203 酸味料的应用 /102

204 油脂在低温也会酸败 /103

205 矿泉水制作新规定 /103

206 食用油研究新进展 /103

207 高科技在饮料业 /103

208 老年斑的营养预防 /104

209 臭氧杀菌技术 /104

210 乙醇在食品中的应用 /105

211 《食品加工与贮藏》

——新书征购 /106

212 购买鸡蛋的学问

——兼谈黄壳与白壳

鸡蛋的优劣 /106

213 气味自动检测设备 /107

214 检测油脂氧化的方法 /107

215 保持煎炸油的品质 /108

### 1987 年《湖北科技报》

216 减食盐保健康 /108

217 夏饮啤酒防中毒 /109

218 提倡谷菜食 /109

219 葡萄糖不宜多吃 /109

### 1987 年《武汉晚报》

220 20 世纪的流行病 /110

221 水分与健康 /110

222 古巴的戒烟热 /111

223 痣与癌 /111



- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 224 高贵的腐烂 / 111   | 235 饮食生活革命 / 115    |
| 225 营养盲 / 112     | 236 鸭血勿弃 / 116      |
| 226 特异功能的妙用 / 112 | 237 星期日婴儿 / 116     |
| 227 大学豆腐 / 113    | 238 诺贝尔的自传 / 116    |
| 228 女子食欲与颜色 / 113 | 239 有感于科学院的难题 / 117 |
| 229 丁型肝炎 / 113    | 240 灵芝可以抗癌 / 117    |
| 230 未来的电视机 / 114  | 241 水果不能取代蔬菜 / 118  |
| 231 神奇的土 / 114    | 242 花香治病 / 118      |
| 232 进食心理谈 / 114   | 243 种牙得牙 / 118      |
| 233 酒浴健身 / 115    | 244 理想的助产士 / 118    |
| 234 美国的新窗口 / 115  |                     |

### 1987 年《长江日报》

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 245 衰老与长寿 / 119 | 246 蔬菜液汁抗癌 / 120 |
|-----------------|------------------|

### 1988 年《中国食品报》

- |                     |                                        |
|---------------------|----------------------------------------|
| 247 膜技术的应用 / 120    | 261 蛋黄磷脂热 / 126                        |
| 248 音响饮料协会 / 121    | 262 高、低芥酸油菜都应发展 / 126                  |
| 249 如何去除果汁的苦味 / 121 | 263 硫酸铜可促仔猪生长 / 127                    |
| 250 食用油脂新成果 / 122   | 264 品种繁多的特种油脂 / 127                    |
| 251 从油脂提取胡萝卜素 / 122 | 265 啤酒喷涌及防止 / 128                      |
| 252 声波食品干燥机 / 123   | 266 怎样防止啤酒混浊 / 128                     |
| 253 提高豆渣的价值 / 123   | 267 关于热带植物油的争论 / 129                   |
| 254 影响面包质量的因素 / 123 | 268 第三代快餐食品 / 130                      |
| 255 大力开发粉末油脂 / 124  | 269 饲用油脂原则 / 130                       |
| 256 中外学者的呼吁 / 124   | 270 侯祥川基金奖发奖<br>——促进营养科普工作的开展 /<br>131 |
| 257 脱腥全脂大豆粉 / 124   | 271 油料、油脂产销动态 / 131                    |
| 258 提高湿面条的保存性 / 125 | 272 非营养成分添加热 / 132                     |
| 259 脱氧剂的演变 / 125    |                                        |
| 260 家畜营养新成果 / 125   |                                        |

### 1988 年《武汉晚报》

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 273 鱼肝油治关节炎 / 132 | 276 慎用负离子发生器 / 133 |
| 274 警惕核危害 / 132   | 277 喝茶利弊待分晓 / 133  |
| 275 女青年该如何吃 / 133 | 278 鼾声中的危险 / 134   |

- 279 西方的忧虑 / 134
- 280 文明病与假头发 / 134
- 281 摄取  $V_{it}$ C 该多少 / 135
- 282 腹泻时莫吃大蒜 / 135
- 283 戈壁之珍——发菜 / 135
- 284 香味食谱问世 / 136
- 285 食用海参好处多 / 136
- 286 以献血为荣的德国人 / 136
- 287 厨房是加油站 / 137
- 288 吃饭说话有利健康 / 137
- 289 为昆虫建立的丰碑 / 137
- 290 室内并不安全 / 137
- 291 卓别林在上海 / 138
- 292 引人注目的日本教育 / 138
- 293 筷子优劣说 / 138
- 294 两口子挑刺看场合 / 139
- 295 为何不愿上大学 / 139
- 296 性别与寿命 / 139
- 297 “代代高”利弊析 / 140
- 298 鸡汤的妙用 / 140
- 299 美国的管理趋势 / 140
- 300 纽扣单结不如多结 / 141
- 301 警惕“老来瘦” / 141
- 305 水果医院 / 141
- 303 试管婴儿热 / 141
- 304 十大富翁各有千秋 / 142
- 305 国外的未来之家 / 142
- 306 即将到来的世纪 / 142
- 307 香港人的第一死因 / 143
- 308 吃糖过多易得病 / 143
- 309 美国人的育儿经 / 144
- 310 望子成龙与程序培养 / 144
- 311 12月1日世界艾滋病日 / 144
- 312 酒中新杀手——尿烷 / 145
- 313 日本食品走俏香港 / 145
- 314 少林寺方丈说荤辛 / 145
- 315 “茅台洗脚”诗 / 146
- 316 杀手暗藏在豪华车中 / 146
- 317 保密纸面世 / 146
- 318 专家指控啤酒 / 147
- 319 心血管病的新疑点 / 147
- 320 警惕呵！赴穗诸君 / 147
- 321 艰难的减肥 / 148
- 322 保健良方黄昏恋 / 148
- 323 母乳也会被污染 / 148
- 324 喝水的学问 / 149
- 325 书小作用大 / 149
- 326 知识和疾病之比 / 149
- 327 哺乳过程的秘密 / 150
- 328 味盲 / 150
- 329 奈良的新发现 / 150
- 330 霹雳舞的忧虑 / 150
- 331 从性格预测精神病 / 151
- 332 人类不能没有鲨鱼 / 151
- 333 傍晚买鞋免穿小鞋 / 151
- 334 喷雾食品 / 152
- 335 天下奇闻 / 152
- 336 遗尿者的福音 / 152

### 1988年《长江日报》

- 337 元素周期表的新奥秘 / 153
- 338 口臭的克星——口香糖 / 153
- 339 美国人的饮食趋势 / 154
- 340 饮食文化与吃的选择 / 154
- 341 千万吨粮食在  
干杯声中耗去 / 154
- 342 面肥退休酵母接班 / 155
- 343 黑面包热销 / 155
- 344 烫发小考 / 156



345 食品发展五大趋势 / 156

346 为肥肉猪油正名 / 156

347 蛋黄之争何时了 / 157

348 请在夏天生孩子 / 157

### 1988 年《湖北科技报》

349 酒后不宜喝浓茶 / 157

350 养鸽者肺病 / 158

351 庐山上的“三宝石” / 158

352 (1)呼吸会暂停 / 158

(2)糖尿病人不

宜吃咸食 / 159

### 1989 年《中国食品报》

353 食用油与人体健康  
——我国食用油研究  
新成果 / 159

354 菜籽油脱硫的方法 / 160

355 天然食品受青睐 / 160

356 蛋黄磷脂的利用 / 161

357 简介生物反应器 / 161

358 大豆油回味去除法 / 162

359 解毒防病的能手 / 162

360 爱斯基摩人健康探原 / 163

361 抗氧化剂来自茶叶 / 163

362 油脂与健康 / 164

363 蔬菜工厂 / 164

364 炼钢炉渣作肥料 / 164

365 健康元素及需要量 / 165

366 膳食纤维指导大纲 / 165

367 食物纤维摄入量调查 / 166

368 以纸替代塑料包装 / 166

369 提高香肠保存期 / 166

370 如何制取玉米油 / 167

371  $\alpha$ -胡萝卜素可抗癌 / 167

372 众所喜爱的芝麻油 / 168

373 美国人的饮食指南 / 168

374 动物脂肪与胆固醇 / 169

375 世界油脂的生产量 / 169

376 美国公布油料品质 / 170

377 1988 年的十大新闻 / 170

378 菜籽油氢化新成果 / 170

379 不必限制鸡蛋食用量 / 171

380 米糠能吸附致癌物质 / 171

381 食品产业技术动态 / 171

382 食用油劣变及其抑制 / 172

383 《油脂工厂设计手册》征订 / 173

384 热稳定剂——硅油 / 173

385 提倡食用混合油 / 174

386 日本开油脂资料馆 / 174

387 修订人造奶油标准 / 174

388 怎样使人造奶油不变色 / 175

389 预防肉制品胀气新法 / 175

390 生产棉籽蛋白新工艺 / 175

391 酵母做食品抗氧化剂 / 176

392 霉豆做抗氧化剂 / 176

392 日本人饮食的简便化 / 176

394 鱼油的功能和研究动向 / 177

395 日本急需购买芝麻 / 177

396 日本推出高效脱氧剂 / 178

397 功能性食品是未来的希望 / 178

398 谷豆类重金属含量标准 / 178

399 巧克力出霜及防止方法 / 178

400 美批准猪肉用保色剂 / 179

401 再谈关于热带植物油的争论

——热带植物油的

未来发展 / 179

402 行业用人造奶油 / 180

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 403 黄曲霉素新标准 / 180     | 409 评价煎炸油品质新法 / 183  |
| 404 蔬菜与防癌的研究 / 181    | 410 对油料油脂发展的预测 / 184 |
| 405 荧光快速检测法 / 182     | 411 世界油料油脂产量 / 184   |
| 406 大豆、油菜籽改良新动向 / 182 | 412 谷物表皮是食物纤维源 / 185 |
| 407 黄浆制取蛋白 / 183      | 413 茶树能提供优质食用油 / 185 |
| 408 大型化的饲料企业 / 183    |                      |

### 1989 年《武汉晚报》

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 414 无声的解体 / 186       | 425 奇怪的醉酒 / 189     |
| 415 减肥新工具 / 186       | 426 医书新添“军团病” / 190 |
| 416 美国的总统快餐热 / 186    | 427 英王室的饮食 / 190    |
| 417 长寿之国寿几何 / 187     | 428 两千五百年前的格言 / 190 |
| 418 线条与健美的评价法 / 187   | 429 让孩子自由进食 / 191   |
| 419 徐悲鸿、田汉在苏联上当 / 187 | 430 菜籽油与心脏病 / 191   |
| 420 日本风情说点滴 / 188     | 431 “混合油”能保健 / 191  |
| 421 模特儿始于襁褓 / 188     | 432 身手非凡的泥干剂 / 192  |
| 422 锻炼+吸烟=0 / 188     | 433 第五种天然纤维 / 192   |
| 423 地球能养活多少人 / 189    | 434 国外刮起黑旋风 / 192   |
| 424 日本保健医疗趋势 / 189    |                     |

### 1989 年《长江日报》

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 435 自幼减盐防高血压 / 193 | 442 运动与减肥 / 195      |
| 436 吃辣椒要适量 / 193   | 443 癌症是传染病吗 / 195    |
| 437 美国人的饮食变化 / 193 | 444 调整饮食治失眠 / 196    |
| 438 肥胖与食量 / 194    | 445 米糠可防尿石 / 196     |
| 439 人体配件仓库 / 194   | 446 7X——可口可乐之秘 / 196 |
| 440 癌症与生育 / 194    | 447 汤食将走红全球 / 196    |
| 441 摄食有方长保健康 / 195 | 448 方兴未艾红薯热 / 197    |

### 1990 年《中国食品报》

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 449 食醋杀菌 / 197    | 453 油料产销动向 / 199 |
| 450 棕榈油的新功效 / 197 | 454 食品保鲜良方       |
| 451 世界油料产量 / 198  | ——简介“气调包装” / 199 |
| 452 变化的食物结构 / 198 | 455 非破坏性分析 / 200 |



- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 456 鱼粕喂奶牛效果好 /200  | 472 宣传导向结硕果 /207   |
| 457 油脂掺伪检验 /201    | 473 棕榈油振兴马来西亚 /208 |
| 458 部分国家的人寿 /201   | 474 大豆新品种 /208     |
| 459 动物营养新知 /202    | 475 保鲜剂“竹传说” /209  |
| 460 食品分析新方法 /203   | 476 油脂化学大会召开 /209  |
| 461 保存高水分谷物新法 /203 | 477 油脂药用新动态 /209   |
| 462 米糠保鲜新见解 /203   | 478 油脂界面临冲击 /210   |
| 463 棕榈油有毒吗 /204    | 479 茶有五大新功能 /210   |
| 464 油料生产和预测 /204   | 480 保健新秀荏油 /211    |
| 465 苏联进口粮油 /205    | 481 超临界气体浸出法 /211  |
| 466 米糠需加热 /205     | 482 植物油代替牛油 /212   |
| 467 不饱和脂肪防治疟疾 /206 | 483 改变蛋黄色泽 /212    |
| 468 大豆油墨 /206      | 484 环糊精研究新进展 /212  |
| 469 经营有方 /206      | 485 国民营养调查结果 /213  |
| 470 日本型膳食结构 /207   | 486 人类保健的希望 /213   |
| 471 美国急需蓖麻油 /207   | 487 医食佳品小球藻 /214   |

### 1990 年《武汉晚报》

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 488 生姜新知 /214     | 502 海灯之死说营养 /219   |
| 489 自我输血好 /215    | 503 第四次食品革命 /219   |
| 490 食物抑癌法 /215    | 504 千奇百怪的香味 /220   |
| 491 疲劳是警报 /215    | 505 喝茶佳话 /220      |
| 492 白糖长螨 /216     | 506 “多才多艺”的醋 /221  |
| 493 伏案者的大患 /216   | 507 老人度夏五注意 /221   |
| 494 胶姆糖小作用大 /216  | 508 三餐之外常喝水 /221   |
| 495 陶器也使人中毒 /217  | 509 请君常读不气歌 /222   |
| 496 长寿秘诀面世 /217   | 510 怎样根治鸡眼 /222    |
| 497 上帝不叫人死两次 /217 | 511 清官不尚吃喝 /222    |
| 498 便秘不可小视 /218   | 512 从污染源产生的专利 /223 |
| 499 阳光催人命 /218    | 513 糖尿病有望根治 /223   |
| 500 锅巴的故事 /218    | 514 背手非良方 /224     |
| 501 墨西哥人的圣品 /219  |                    |

### 1990 年《长江日报》

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 515 食物与健康 /224 | 516 健康热点 /225 |
|----------------|---------------|

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 517 放弃沙发 /225  | 521 艳后美于醋 /227 |
| 518 辛辣胃无恙 /225 | 522 医食新知 /227  |
| 519 食品新花 /226  | 523 粮食危机 /227  |
| 520 食品新功能 /226 | 524 居家小窍门 /228 |

### 1990 年《湖北科技报》

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 525 买鞋要讲舒适 /228 | 527 金钱买来的祸害 /229 |
| 526 儿童偏食新解 /228 | 528 治癌有望 /229    |

### 1991 年《中国食品报》

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 529 家禽研究新成果 /229          | 548 反式酸威胁健康 /238              |
| 530 合理用油保健康 /230          | 549 芥酸前景广阔 /239               |
| 531 勿忘足够的蔬果 /230          | 550 饮食生活指南 /239               |
| 532 $V_{it}E$ 的功能及应用 /231 | 551 改善营养保健康 /239              |
| 533 双轴榨油机 /231            | 552 食品工业新成果 /240              |
| 534 大豆一宝——磷脂 /232         | 553 从葵花籽提抗氧化剂 /240            |
| 535 人口素质将下降 /232          | 554 稳定型 $V_{it}C$ 产品 /240     |
| 536 武汉发生梓油中毒 /232         | 555 英、德的奶油市场 /241             |
| 537 警惕悲剧再发生 /233          | 556 百折不挠的人<br>——方便面之父吴百福 /241 |
| 538 养鸡防磷不足 /233           | 557 高脂血症的膳食选择 /242            |
| 539 烧烤的品位 /233            | 558 摄盐多寡皆不宜 /242              |
| 540 冠心病因再探 /234           | 559 生命探秘新进展 /243              |
| 541 唾液有益健康 /235           | 560 膳食脂肪的功过 /243              |
| 542 干湿并用养猪好 /235          | 561 油脂工业的活力 /244              |
| 543 生棉籽不宜喂蛋鸡 /236         | 562 美国、日本的油脂业 /245            |
| 544 连云港产贮油罐 /236          | 563 保鲜技术在更新<br>——水产品加工动向 /245 |
| 545 动脉硬化致因再探 /236         | 564 饲用油脂新知 /246               |
| 546 欧共体的油脂业 /237          |                               |
| 547 棕榈油为啥会凝固 /238         |                               |

### 1991 年《长江日报》

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 565 青春泉在何处 /246  | 569 冰箱藏妙药 /248   |
| 566 飘香要防时髦病 /247 | 570 简讯 /248      |
| 567 氧与生命难分解 /247 | 571 米糠轰动西方 /248  |
| 568 大蒜保健 /248    | 572 速冻食品喜与忧 /249 |



### 1991 年《武汉晚报》

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 573 佳节话酒 /250 | 575 四多是误区 /251 |
| 574 减肥要诀 /250 | 576 运动=长寿 /251 |

### 1991 年《湖北科技报》

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 577 安全储粮 /251 | 578 竹器不长虫 /252 |
|---------------|----------------|

### 1992 年《中国食品报》

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 579 美国人称赞米糠油 /252        | 589 胆固醇功过说 /257                     |
| 580 植物油可减肥 /252          | 590 抑制淀粉老化 /258                     |
| 581 大豆蛋白的用法 /253         | 591 脂肪讲究质量 /258                     |
| 582 怎样巧用棕榈油 /254         | 592 特需膳食指南 /259                     |
| 583 食品工业将改观 /254         | 593 三谈关于热带植物油的争论<br>——备受推崇的棕榈油 /260 |
| 584 油脂转向卖方市场 /255        | 594 提高牛乳质量 /260                     |
| 585 多才多艺话 $V_{it}E$ /255 | 595 副产品——生长激素 /261                  |
| 586 食盐与高血压 /256          | 596 安库利尔 /261                       |
| 587 获利安度 /256            |                                     |
| 588 磷脂市场 /256            |                                     |

### 1992 年《长江日报》

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 597 长寿岛益寿酒 /261 | 601 从毛泽东爱吃红烧肉说起 /263 |
| 598 油水与肥胖 /262  | 602 吃鸡蛋有讲究 /264      |
| 599 切忌流行色 /262  | 603 醒脑枕 /264         |
| 600 改造易拉得 /263  | 604 长寿痣不可喜 /264      |

### 1993 年《中国食品报》

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 605 话月亮——硒 /265                | 610 EPA、DHA 分离技术 /267     |
| 606 烹调巧用醋 /266                 | 611 引进设备须注意 /267          |
| 607 植物油脂辟新径<br>——生物燃料前途无量 /266 | 612 $V_{it}E$ 延缓动脉硬化 /267 |
| 608 废油变肥料 /266                 | 613 长寿之秘 /268             |
| 609 食用油需要量增加 /267              | 614 心脏健康研讨会 /268          |

**1993 年《长江日报》**

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 615 天寒话过冬 /269   | 622 偏吃大米危险 /272  |
| 616 食有节人增寿 /269  | 623 常吃苦好处多 /272  |
| 617 食物颜色与保健 /270 | 627 超级癌症 /272    |
| 618 喝骨头汤好吗 /270  | 625 汉堡包 ABC /272 |
| 619 死神青睐男子 /271  | 626 买鸡一闻二看 /273  |
| 620 优质米市场大 /271  | 627 黑米的价值 /273   |
| 621 秃顶男有优势 /271  | 628 粮油市场趋势 /274  |

**1993 年《武汉晚报》**

- |                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 629 毛泽东评中西餐<br>——兼议“宫保鸡丁” /274 | 637 多吃鸭蛋好 /277  |
| 630 串串火锅 /275                  | 638 体重指数 /278   |
| 631 给心脏评分 /275                 | 639 哮喘成因新说 /278 |
| 632 毛泽东的饮食观 /275               | 640 鸡之最 /279    |
| 633 乳酸菌奶 /276                  | 641 腌蒜头的季节 /279 |
| 634 请便前洗手 /276                 | 642 季节与喝茶 /279  |
| 635 鼻子的警告 /277                 | 643 话说“XO” /280 |
| 636 为何大难不死 /277                | 644 感谢疼痛 /281   |
|                                | 645 教子有方 /281   |

**1994 年《中国食品报》**

- |                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| 646 食用油脂的档次 /282                       | 653 回收油脂能吃吗 /287           |
| 647 油脂不仅为添加风味<br>——谈油脂营养的<br>研究历程 /283 | 654 药食同源话芝麻 /288           |
| 648 寿命三角形 /284                         | 655 健康长寿的要素 /289           |
| 649 对油脂认识的三个误区 /284                    | 656 控制鸡蛋重量的方法 /289         |
| 650 时代对油脂的要求 /285                      | 657 橄榄油的价值与开发 /289         |
| 651 毛泽东用红烧肉补脑 /286                     | 658 一语双关话甘油 /290           |
| 652 开发植酸大有可为 /286                      | 659 $\gamma$ -亚麻酸研究成果 /291 |
|                                        | 660 类胡萝卜素 /292             |
|                                        | 661 棉籽油的营养及特点 /292         |

**1994 年《长江日报》**

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 662 全球将一片麻辣 /293     | 665 瑞士的洋葱节 /295 |
| 663 绿色食品成新潮 /294     | 666 食物延寿新说 /295 |
| 664 “不锈钢”与“不锈铁” /294 | 667 “笑”伴人生 /295 |



- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 668 人到中年岁几何 /296  | 675 走回你的健康 /298  |
| 669 杯中油吃不得 /296   | 676 人体点滴 /298    |
| 670 打盹有益健康 /296   | 677 市场最大是豆腐 /299 |
| 671 说说食品防腐剂 /297  | 678 减肥≠挨饿 /300   |
| 672 解谜——蚊不近我 /297 | 679 健康等式 /300    |
| 673 感染是癌症的克星 /297 | 680 营销谋略多 /300   |
| 674 好烟毒性小 /298    | 681 红烧肉制作法 /301  |

### 1994 年《武汉晚报》

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 682 漫话“伤脑筋” /301 | 685 桑拿浴 /303     |
| 683 厕所读书危害多 /302 | 686 抽油烟机二三事 /303 |
| 684 睡眠新说 /302    |                  |

### 1995 年《中国食品报》

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 687 玉米膳食纤维 /304   | 691 修订营养素需要量 /305 |
| 688 鞣酸与骨质疏松 /304  | 692 从市场看脑黄金 /306  |
| 689 加工米糠油新技术 /304 | 693 叫第一杀手投降 /306  |
| 690 警惕李斯特菌 /305   |                   |

### 1995 年《长江日报》

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 694 营养素新成员 /307            | 699 吃加碘盐有讲究 /311 |
| 695 狮子也有温顺的时候 /308         | 700 避风如避箭 /311   |
| 696 考生朋友,脑子<br>好使吗(上) /309 | 701 吃菠菜不能补铁 /312 |
| 697 人体健康有标准 /310           | 702 口腹无限话肉碱 /312 |
| 698 考生朋友,脑子<br>好使吗(下) /310 | 703 土豆不土 /312    |

### 1995 年《武汉晚报》

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 704 生气与中毒 /313 | 705 买菜人与种菜人的碰撞 /313 |
|----------------|---------------------|

### 1995 年《美食导报》

- |                    |
|--------------------|
| 706 油炸美食,吃点何妨 /314 |
|--------------------|

**1995 年《粮油市场报》**

- 707 联姻与合作  
——深圳市粮食总公司  
走出特区 /315
- 708 深圳建食用油基地 /316

**1996 年《粮油市场报》**

- 709 人类营养学的变迁 /317
- 710 油脂的真面目 /317
- 711 油脂是多面手 /318
- 712 色拉油的营养和使用 /319
- 713 油棕——世界油王 /319
- 714 花生和花生油 /320
- 715 全身是宝的大豆 /321
- 716 葵花和葵花籽油 /321
- 717 芝麻和芝麻油 /322
- 718 棉花和棉籽油 /323
- 719 玉米和玉米油 /323
- 720 橄榄油和油茶籽油 /324
- 721 亟待开发的米糠油 /325
- 722 奇特的蓖麻油 /325
- 723 新老菜籽油的差异 /326
- 724 植物油何以凝固 /327
- 725 可可脂和羊油 /327
- 726 天然和人造奶油 /328
- 727 猪油和牛油 /329
- 728 动、植物油的根本区别 /329
- 729 紧俏的甘油 /330
- 730 特种油脂话水貂 /331
- 731 霍霍巴蜡油 /331
- 732 保健油 MCT /332
- 733 油脂新品月见草油 /332
- 734 乌柏皮油与梓油 /333
- 735 低热的模拟油脂 /333
- 736 木本油料前途光明 /334
- 737 油脂工业的活力所在 /335

**1996 年《长江日报》**

- 738 贪杯伤身,少量有益 /336
- 739 营养有粥益健康 /337
- 740 年关时节防五醉 /337
- 741 五醉之外防醉牌 /338

**1996 年《中国食品报》**

- 742 张家港合资建油厂 /338
- 743  $\alpha$ -18:3 新功能 /339
- 744 蔗糖酯炸土豆片 /339

**1997 年《长江日报》**

- 745 请给肠胃休闲日 /340
- 746 当心香麻油掺假 /340
- 747 鸡蛋的土和洋 /341
- 748 香港脚与脚气病 /341
- 749 包装豪华价更高 /341
- 750 蜂蜜产品问题多 /342
- 751 “抗癌明星”得分 /342
- 752 不可一日无蔬果 /342