

目錄

● 消費資訊

- 2 下營白木耳易開罐飲料 周朝
- 3 白木耳食譜 周朝
- 4 文山包種茶 林義恆
- 6 山粉圓解渴又消暑 白文智

● 專家講座

- 8 請讓甘藷上桌 董大成
- 9 二道甘藷食譜 李梅仙
- 10 吃甘藷的好處 董大成

● 生活

- 12 盤飾 黃韶顏
- 14 鐵馬行空新世紀 林果
- 15 西德小朋友入學的第一天 周美惠

● 家庭園藝

- 27 星星小花 毛茉莉 蔡福貴
- 28 清涼水耕派 黃瑤娜
- 31 五彩花袋的變葉木 廣場

● 專題報導

- 22 乾燥花——荷蘭花卉事業的新路線 柯榮輝 譯
- 26 台灣不是乾燥花的天堂? 沈安麗

● 創意攝影

- 18 幾番蝸行蟲住 匆匆夏又歸去 林果/夢漾

● 資源保育

- 20 台灣特有的3種淡水魚 邱顯明
- 21 清水岩的白鷺鷥 周朝

- 16 農業的未來不是夢 轉載
- 17 中央農村建設計畫專欄
- 32 詩文欣賞 劉明儀
- 34 休閒農業：士林觀光蓮霧園 陳春韶



封面：紅粉知己
林果攝

● 下期預告

新的糖禍
它們耐得住炎夏
浴生的原生種薯蓣

白木耳食譜

周朝

涼拌銀耳



材料：濕白木耳2公兩、小黃瓜1條、胡蘿蔔1公兩、塩1小匙、蒜頭3瓣、紅辣椒1條。調味料：糖1大匙、醋 $\frac{1}{2}$ 大匙、麻油1小匙。

作法：1.白木耳撕成小片，以滾水燙過撈起，將小黃瓜、胡蘿蔔切絲加塩稍醃後，以冷開水洗去塩分備用。

2.將蒜末加調味料，調勻為佐料。

3.白木耳及小黃瓜絲盛於盤中，淋上佐料拌勻，洒上紅辣椒末即可。

銀耳甜湯



材料：濕白木耳1.5公兩、鳳梨 $\frac{1}{4}$ 個（或罐頭 $\frac{1}{3}$ 罐）、糖半杯、水6杯。

作法：白木耳加6杯清水煮爛後，加糖煮開，加入鳳梨細塊即可供食。

註：此甜點可加些冰塊，或放入冰箱冰凍食用。水果種類可任意選擇。白木耳煮的時間，可視個人喜好，軟脆不定。