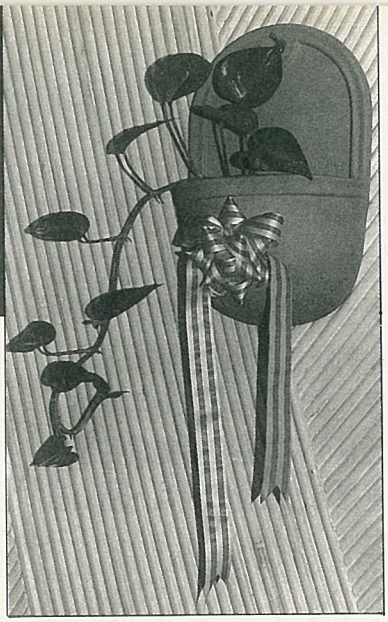
顧問信箱

提供諮詢服務 歡迎讀者來函

台北市溫州街14號鄉間小路黃小姐收



●醫生的話●

陽明醫院主任醫師／洪建德

牛肉與魚肉誰比較營養？

現在牛肉橫掃千軍，以其聞名的蛋白質儼然成了肉品之王，這時鮪魚從北方海洋不服氣的游來。

說過了，我們是要比蛋白質的量呢？還是比蛋白質的質呢？這時大牛吼道：我100公克瘦肉有21.4公克蛋白質及6.7公克的脂肪。鮪魚說道：我100公克的肉裏面含有28.3公克的蛋白質及1.4公克的脂肪。大牛不服氣說急了：我的能量比你高，我100公克能產生146卡；鮪魚說我才126卡。

大牛哈哈大笑，說道：我贏了，我能使吃牛肉的人壯起來，我有比你更高的能量。鮪魚說熱量只是使人發胖而已，我是低脂肪飲食的寵物，我又有大量的W－3鏈的EPA，能夠降低血中膽固醇的量及防止血小板凝集。

朋友，你以為如何？ ■

營養保健顧問

李寧遠
國立體育學院
運動科學研究所教授

李　蘭
台灣大學公共衛生系
副教授

李蕙蓉
國泰綜合醫院
營養組組長

洪建德
陽明醫院
新陳代謝科主任

黃伯超
台大醫學院院長

張　珏
台大醫學院公共衛生
研究所副教授

董大成
台北醫學院教授

蔡敬民
輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田
台大環工所
教授兼所長

賴金鑫
台大醫學院
[illegible]系主任

謝明哲
台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義
中興大學園藝系
副教授

李　哖
台灣大學園藝系
教授

（以上按姓氏筆劃排列）

●園藝門診

黃金葛

水養不如土栽

問台北市瑞安街翁小姐來函：

我從友人處剪取約2公尺長的黃金葛，將它捲了幾卷掛在高處以水養，不知成否？若做吊盆如何才正確？

答中興大學園藝系王才義教授：

黃金葛是可以水養的，不過不如營養液（水耕法）或固體介質（俗稱培養土）栽培。因為一般家庭用自來水中，所含的植物營養素有限，所以水養生長較緩慢。

現在你從友人處，直接剪取長長的2公尺枝條，又將它捲了幾卷，是為求速成？這就和平常插花一樣了。還好黃金葛插在水裏，就能長根，而且也不用打氣，活像水生植物。待長根後，才會發現有明顯的枝芽生長，同時再生長的葉片也不如原來的，看起來並不美觀。捲了幾卷，也會限制生長；在園藝操作上，為了抑制生長過於旺盛的枝蔓才採取盤轉扭曲枝條。

若想獲得美麗的吊盆，建議最好是選用市售的，有各種不同的造形，但基本上底部都有一個淺盤，以便接取澆水後溢出的水分。當然，不妨利用各種飲料空罐容器改裝。培養土用一般觀葉植物的就可以，剪取長約15公分充實枝蔓，直接插入培養土，置於較陰涼處即可；等長根後為生長健壯再逐漸地轉換至光線較強處，並薄施液肥。插蔓以頂梢最好，但葉片須生長成熟；為了有較多的插蔓，頂梢下的40～50公分枝蔓也可利用。 ■