鄉間小路顧問專欄
提供諮詢服務・歡迎讀者來信

●醫生的話●

純果汁與牛奶

陽明醫院主任醫師／洪建德

小時候看電視，常可見到果汁牛奶的廣告，鮮奶加上果汁的營養，這是富麗堂皇的營養廣告，可是這種廣告是錯誤的，它誤導消費者十多年，現在大家漸漸改喝牛奶，而不喝果汁牛奶了。只是這些不正確的營養觀念，還常在廠商的促銷廣告中見到。

我們大家都知道，新鮮是食物必需具備的條件，問題廠商就利用這個群衆的弱點，把產品加上“新鮮”等字，影响消費者的判斷。其實果汁是百分之百的原汁，不加水，不加糖，不加色素，不含黏稠劑的。

在先進國家，純百分之百的果汁才能稱果汁，不純的只能稱調合果汁飲料。如德國前者稱Saft，後者叫Nehtar ，絕不混淆。政府有關單位抽檢到作假的廠商是要受到很大的懲罰的。

反觀國內，我們以德國3倍價錢的代價，買進的却只是⅓以下的果汁，難道是我們的同胞喜歡淡的味道？但是價錢也太離譜了。

再說牛奶，牛奶含有高量的蛋白質與礦物質，較少量的醣類，這是與人奶不同的地方，所以牛奶不適嬰兒飲用，就是其中幾個原因。

嬰兒奶粉因此析出礦物質，增加了醣類，可是還是改變不了它蛋白質的成分。牛奶含較多酪蛋白，人奶含較多乳蛋白。

到了成年人，又因為胆固醇的威脅，又把乳脂分離出來，稱之脱脂奶。所以依不同的年齡的需要，有不同的食物供給。

因此，我們需要純果汁及不同型態的乳品給需要不同的民衆。■

台北市溫州街14號
鄉間小路黃小姐收

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
復健系主任

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　咢
台灣大學園藝系
教授

（以上按姓氏筆劃排列）

●園藝門診●

水耕如何變土耕？

中興大學園藝系／王才義

問台北市柳州街3號3樓張小姐

原來以水耕栽培的植物，要換成土耕該如何處理？

答：這個問題很令人不解，為什麼當初要以水耕法栽培植物，如今才反悔要用土耕呢？眞像有些國人起初移民西方社會，後來又懷念起台灣，想回國又担心下一代在適應西式生活後，不能適應台灣生活一樣。也就是所謂“馴化”的問題。

水耕和土耕是二個極端的環境，植物由一個極端，迅速轉換為另一個極端，通常會適應不良，因此要採取漸進的方式。當然也有些適應性極強的種類，例如水耕蕹菜和萬年青，只要將枝葉和根系稍事修剪（就像移植操作），即可換成土耕，由於這類植物根的再生能力很強。水耕植物的根與土耕植物的根，最大的不同點，是水耕植物的根缺少根毛，缺少根毛的根要在土耕的環境汲取養分也就難了。球根花卉水仙和風信子的栽培，也常採取水耕法，很多家庭園藝者，企圖在開過花後以土耕養球，這是很困難的，因為球根花卉的根系再生力弱，有固定的發根帶，所以球根花卉通常定植後不再移植。

如果想由水耕轉為固體介質栽培，可採砂、礫耕再換成土耕漸進方式。最後一點，請不要說“水耕栽培”，因為“耕”即栽培的意思。■

請把握機會

一種印花，兩種優待！
鄉間小路果汁印花，優待愛書人

- 凡購買本社出版之豐年叢書都有優待。
- 辦法：請參照下表所列印花枚數，剪下近期〝豐年半月刊〞或〝鄉間小路周刊〞上的讀者優待印花，貼於劃撥單背面通信欄上，註明購買書名（或持印花直接向本社門市部購買亦可），即可享受優待。
- 優待期間：自即日起至今(79)年12月31日止。
- 每次郵購請另加掛號郵資45元。

豐年社 郵政劃撥0005930－0豐年社　台北市溫州街14號
服務電話(02)362－8148・363－4055 FAX(02)363－6724

書　　名	定　　價	每本最多抵用印花數	抵　扣　書　款（一枚印花抵用6元）	抵扣書款後優待價格
台灣農家要覽(上下册)	(精)1500元	20	120	1380
台灣蔬菜彩色圖說	(精) 800元	15	90	710
設施園藝技術	(平) 800元	15	90	710
台灣農家全書：植物保護專輯	(精) 800元	15	90	710
經濟植物集	(平) 380元	10	60	320
經濟植物二集	(平) 440元	10	60	380
青草集	(平) 320元	10	60	260
植物荷爾蒙劑之功效與應用	(平) 285元	8	48	237
台灣的蝴蝶	(精) 230元	8	48	182
台灣鄉土引	(平) 100元	5	30	70
專業栽培蔬菜30種	(平) 205元	8	48	157
莖菜栽培	(平) 120元	5	30	90
豆類蔬菜	(精) 210元	8	48	162
瓜類栽培	(平) 190元	5	30	160
食用菇栽培技術	(平) 145元	5	30	115
豐年花卉集	(精) 350元	10	60	290
台灣的野生蘭	(精) 340元	10	60	280
香花集	(精) 240元	8	48	192
一把泥土	(平) 100元	5	30	70
台灣觀賞植物集	(精) 300元	10	60	240
九重葛盆景藝術	(平) 40元	×	×	×
竹書	(精) 320元	10	60	260
果樹產期調節	(精) 240元	8	48	192
經濟果樹(上)	(精) 230元	8	48	182
經濟果樹(下)	(精) 250元	8	48	202
家畜家禽衛生	(精) 170元	5	30	140
肉鴿飼養	(平) 65元	×	×	×
鵪鶉飼養	(平) 60元	×	×	×
火雞飼養	(平) 140元	8	48	92
水產養殖	(平) 180元	5	30	150
台灣的海水觀賞魚	(精) 300元	10	60	240
畜產加工	(平) 230元	8	48	182
蔬菜加工	(平) 120元	5	30	90
水果加工	(平) 200元	8	48	152
南瓜子與攝護腺	(平) 120元	5	30	90
頤養集	(平) 200元	8	48	152
中人回憶	(平) 200元	8	48	152
精緻農業實用技術	(平) 450元	10	60	390

鄉間小路 消費站

來自豐饒大地的產品，田園風味的饗宴

我們需要消費者支持

眞情流露爲人間至美，斯土斯民乃鄉土之愛。
鄉間小路系列產品是行政院農業委員會替消費者精心挑選出來的優良國產農產品，消費者對鄉土產品多一分關愛，就是給我們多一分鼓勵。
追求自然、健康、純樸的生活品味，請選擇鄉間小路。

豐年社門市部現貨供應鄉間小路系列產品
購滿 2000元／送貨到家／電話洽仲小姐
(02)362-8148／363-4055／台北市溫州街14號

●國產果汁系列

採用省產鮮果製造的純天然果汁，不含人工香料、色素、防腐劑。貯存於攝氏25度以下可保存 2 年。

柳橙汁	250C.C.	100%	每罐 15元 每打180元
楊桃汁	350C.C.	100%	每罐 20元 每打240元
番茄汁	800C.C.	100%	每罐 28元 每打336元
	250C.C.	100%	每罐 13元 每打156元
芒果汁	250C.C.	30%	每罐 15元 每打180元
	250C.C.	50%	每罐 20元 每打240元
百香果汁	350C.C.	30%	每罐 15元 每打180元

●CAS優良冷凍炒飯炒米粉

阿諾精緻美食・簡單加熱・立即可食
正餐佳餚・點心極品・宵夜良伴
不加色素無防腐劑的冷凍食品

蝦仁蛋炒飯	每包32元	番茄蛋炒飯	每包32元
青椒肉絲炒飯	每包32元	什錦炒飯	每包32元
咖哩炒飯	每包32元	什錦炒米粉	每包30元

出品單位：
楠西鄉農會／玉井鄉農會
大內鄉農會／竹南鎮
中寮鄉農會

阿諾水成企業公司
出品

●台糖高纖維酵母餅乾

台糖公司以精純食用酵母粉爲原料，配合食用纖維及其他佐料烘焙而成。

每盒25元　每打300元

●雲農花生湯

雲林縣農會生產的花生湯是行政院農業委員會輔導的農產品，在加工製造過程中，特別著重原料的品質，採用〝電眼選別機〞剔掉不合格的花生粒，成品絕對在國內衛生單位的標準以內，消費者可以完全排除黃麴毒素的陰影。市面上花生湯的產品很多種，既要香甜美味，又要安全無虞，請選用雲農花生湯。冷熱食用兩相宜。

每罐18元　每打216元

●白木耳汁

台南縣下營鄉是本省白木耳的大本營，最近新開發的〝白木耳易開罐飲料〞，是委由嘉義農專食品加工科研製調配配方及加工技術。原料白木耳經切成碎片後，製成易開罐飲料，成品含有細細碎碎的天然白木耳，可用吸管飲用，是大衆化口味的健康飲料。目前有鳳梨、櫻桃、蜂蜜３種口味，夏天經冰涼後飲用，冬天則可加溫熱飲。

鳳梨、櫻桃、蜂蜜三種口味
250c.c. 每罐15元　每打180元

●芒果片

台南縣玉井鄉產盛芒果，芒果加工的純糖芒果片冰凍後更可口！做爲開胃菜或飯後甜點，尤其方便。

每罐30元　每打360元

●屏東紅豆湯

來自南台灣食品屏東紅豆湯，由嘉義農專食品加工料、屏東縣農會建教合作，精選紅豆，特殊調味風味獨特，冰涼或溫熱皆可口，和花生湯搭配尤其好吃。

每罐18元　每打216元

豐年 HARVEST Since 1951

豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)362-8148 363-4055
送貨服務・電話洽仲小姐

●購滿2000元，台北市專人送貨，其他縣市貨運專送。
●持印花者，購買產品另有優待。

●果汁／花生湯／紅豆湯 芒果片／白木耳汁 買6罐便宜6元
●冷凍炒飯炒米粉 買3包便宜6元
●台糖高纖維酵母餅乾 買3盒便宜6元

6元
讀者優待印花

TATUNG

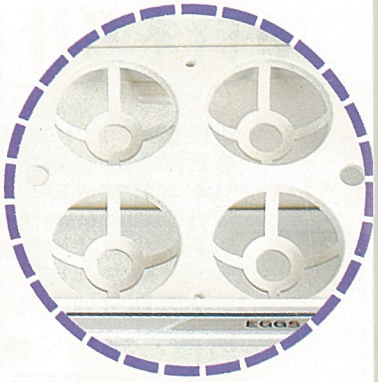
國貨新產品上市

外觀漂亮內在美

隱藏式把手、圓弧角設計，處處精緻細膩。
冰温保鮮、活動隔架、保鮮蛋架，樣樣體貼心意。

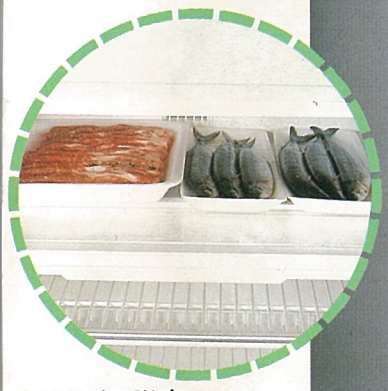
1 隱藏式把手
造型新穎，格調高雅，體貼您的設計。

2 網狀保鮮蛋架
不積水，冷氣循環順暢，最能保持蛋的新鮮。



5 圓弧角設計
流線外形，精緻細膩，獨特風格品味，提升您生活品質。

3 活動式隔架
可依瓶子高度調整，彈性大，充分利用空間。



6 冰温保鮮室
魚、肉、生鮮料理可保存新鮮與原味，營養不流失，好拿、好切、好料理。

4 傾斜式瓶架
省空間，飲料取放方便，清洗容易。

大同冰箱 TR-392OFFC

大同工程師或優或精或無缺點可信賴、經營者或創造實現利益服務大衆，用功結晶出世界工業產品與服務。