

# 鄉間小路

- 34 新興食用菇
- 22 慢工出細活 大內麻油香
- 12 低鹽醬油 蓄勢待發
- 6 食品界的調香高手

Agri-week  
**5**  
1990

馬年吉祥  
萬事如意

# 不養生而壽 處濁世亦僂

(仙本字)

本期封面裡我們做了一個折頁設計，請臺靜農教授題字“不養生而壽 處濁世亦僂”，祝福本刊讀者，馬年吉祥，萬事如意。

臺靜農教授是當代書學名家，就住在溫州街，和本社毗鄰而居。臺教授今年望九高齡，他的不養生哲學，令人心儀瞻仰。

在此，我們還願意介紹一本英文書給有興趣的讀者。作者George Burns今年93歲，是“資深”美國演藝人員，以幽默詼諧著稱。他在87歲那年，寫了這本“*How To Live To Be 100 Or More*”，獲得那年的全美最佳暢銷書之一。

作者以詼諧筆調暢談他的老年經驗，包括飲食、運動與性，觸角亦深及對金錢處理、子女奉養的態度等等。作者在書中指出最重要的一點，就是積極樂觀的生活態度，放鬆心情，隨遇而安。這點和臺教授的不養生而壽，不謀而合。

此外，如果你想活到100歲，得先熬過65歲這一關。因為65歲屆齡退休，對多數人而言，那是生命旅程中的一大轉捩點。設法使自己保持律動，退而不休，則能漸入佳境。書中列舉了幾個例子，讓你對自己更有信心：

- 發明電話的貝爾，74歲時仍有旺盛的創造力。
- 米蓋朗基羅88歲時在大教堂的天花板上留下不朽藝術。
- 史懷哲醫生89歲時還在非洲行醫濟世。
- 畢卡索92歲仍繼續創作，他也是偉大的裸體藝術畫家。
- 摩西婆婆100歲了，還畫個不停。

編話

## 鄉間小路 Agri-week

The way of an intellectual living.

周刊：每星期一出版



目錄

16卷5期

79年1月29日

### ● 食品與生活

- 5 感性世界談咖啡……………朱慶符
- 10 迎合需要的早餐穀片……………顏文俊

### ● 保健教室

- 8 維生素與礦物質的問答……………來隆祚

### ● 食品新知

- 6 食品界的調香高手……………喬長誠
- 34 新興食品菇……………陳啓植

### ● 消費資訊

- 4 1990消費指南……………農委會食品加工科
- 12 低鹽醬油蓄勢待發……………李敏雄／郭錦富
- 16 大山村遍地藥草香……………夢 漾

### ● 家庭園藝

- 28 綠色小精靈……………小木偶
- 26 新春強勢盆花——蘭花族……………小 石

### ● 專題報導

- 22 慢工出細活 大內麻油香……………周 朝
- 14 麻油食譜……………周 朝

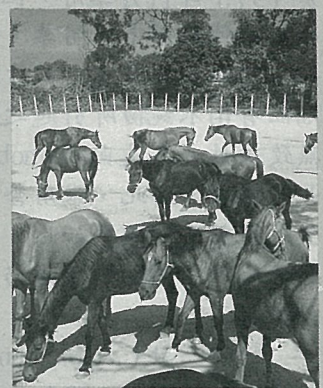
### ● 創意攝影

- 11 藝術廊：漢寶黛……………曾石南
- 18 馬年吉祥：奔……………林進行／朱義朝
- 20 南美采風錄……………江 濤
- 25 休閒農業：陽明山上採桶柑……………陳春韶／吳東傑

- 32 歌謠欣賞……………馮輝岳

### ● 下期預告

元宵平安燈  
結實累累慶豐年



封面：后里馬場  
攝影：朱義朝

## 小 啓

本刊16卷第6期的  
出版日期是2月12日。