

鄉間小路

- 24 九湖村 採杭菊
19 尼泊爾風情
10 紓解壓力的方法
4 年節米食
12 白木耳食譜
26 銀葉族

Agri-week
2
1990

自然 · 健康 · 純樸



鄉間小路 系列產品

台北市銷售地點：

台北市農會直銷中心／信義路3段149號
台糖公司展售中心／建國南路1段266號
台糖公司展售中心／南昌街66號
糖福公司門市部／基隆路2段118～120號
台農食品公司／信義路3段147巷11弄1號
台北市政府直銷中心／景美區景文街90巷12號



我們的話

行政院農委會食品加工科

陳惠玲

從本期開始，我們在“鄉間小路”周刊上開闢“1990消費指南”專欄，為讀者提供進一步的資訊服務。“鄉間小路”周刊不僅向讀者推薦優良的國產農產品，也提供正確的食品營養與衛生安全的知識，讓消費者有信心去選取安全的食品。

身為二十世紀的消費者，我們不能因為有些蔬菜含有農藥而不吃蔬菜；不能因為部分肉類有磺胺劑而拒買肉雞；更不能因為加工品有添加物而認為不可食用。農藥有其安全容許量，食品添加物有其合法性，拒買拒食並不能解決問題，重要的是我們必需了解如何避免過量的殘留，如何選取安全的食品。

營養方面亦然。“多元不飽和脂肪酸”對人體有益，但食用油脂有其最適當的比率；食物纖維可幫助消化，但攝取過多對鈣攝取已經偏低的國人，並不一定有益。消費者最重要的是充實食品方面的知識，才能了解如何選取食物，適量搭配，以達均衡健康的飲食。

我們從國內外200多種食品資料庫中，選取當前大家注目的焦點，作深入淺出的報導。“1990消費指南”請大家拭目以待。

鄉間小路 Agri-week

The way of an intellectual living.

周刊：每星期一出版



目錄

第16卷第2期

79年1月8日

● 食品與食譜

- 4 年節米食(1)年糕.....周清源
- 5 開心果.....來隆祚
- 6 板鴨調理並不難.....陳盈豪
- 7 Kamaboko式雞肉產品.....郭俊欽
- 10 牛奶超高溫瞬間殺菌.....邱健人

● 保健教室

- 8 紓解壓力的方法.....蔡文哲
- 11 大陸嬰幼兒有肥胖症問題

● 消費資訊

- 12 白木耳食譜.....李月寶
- 14 白木耳微黃色者佳.....李月寶
- 15 豬肉磺胺藥劑殘留全面檢驗.....邱紹清
- 16 羅傘菇·竹蓀山珍之王.....吉良

● 家庭園藝

- 26 銀葉族.....章錦瑜
- 30 替植物找一個舒服的家.....黃瑤娜

● 創意攝影

- 11 花與生活：水仙.....藍海文／林果
- 19 采風錄：尼泊爾風情.....林鈺

● 農業與觀光

- 23 台東杭菊.....溫秀嬌／曾石南
- 24 九湖村 採杭菊.....周朝／曾石南
- 27 杭菊小檔案.....周朝／曾石南

- 24 中央農村建設計畫專欄
- 26 歌謠欣賞.....馮輝岳
- 34 杞憂集.....曉好

● 下期預告

明鏡高懸：台灣的高山湖泊
俏皮怪異的小人國



封面：九湖村採杭菊
攝影：曾石南

農業圈

我國駐哥斯達黎加竹技團團長江濤最近休假返國，江先生也是本刊「南美采風錄」專欄作家，為讀者提供第一手的海外報導。農委會最近積極推展農業外交，江團長據聞，農委會派駐在哥國大使館的哥斯達黎加派駐有竹技團、漁技團及農技團。我國在