

中國中醫秘方

結合中西醫觀點，經專家嚴格篩選，

本社其它健康、中醫藥圖書

81年3月最新出版	64開本(13公分×9.5公分)
中草藥的正確煎服法 張友煥著·64頁·定價40元	掌握正確的煎服法，才能充分發揮藥物的有效成份。 介紹煎藥的容器、溶液、火候、煎藥法及服法。

〈彩色版〉中醫藥圖書	●①~③40開本(18.3公分×10.5公分)，④~⑤20開本(20.5公分×19公分)。●特級銅版紙彩色精印。
①藥草(一) 張憲昌著·200頁·定價220元	兩輯共介紹300種臺灣本地產的常見藥用植物。分為平地、海邊、低海拔、中海拔、庭園與栽培。每種的介紹包括中名、別名、藥材名、學名、科屬、形態、特徵、藥用部、用途、方例、採集地、採收期。
②藥草(二) 張憲昌著·176頁·定價220元	
③有毒植物 鄭元春著·240頁·定價250元	介紹臺灣200種有毒或有害的植物，使大家認識其形態特徵、有毒部位、中毒症狀、分布、用途。
④藥用花卉(一)草本類 王雲章著·120頁·定價280元	我們種來觀賞的花卉中，有些並具有藥用價值，值得大家來認識與利用。兩輯共介紹100種。每一種的介紹包括中名、別名、藥用名、學名、科屬、形態、藥用部、性味歸經、功能主治、用量、應用便方。
⑤藥用花卉(二)木本類 王雲章著·120頁·定價280元	

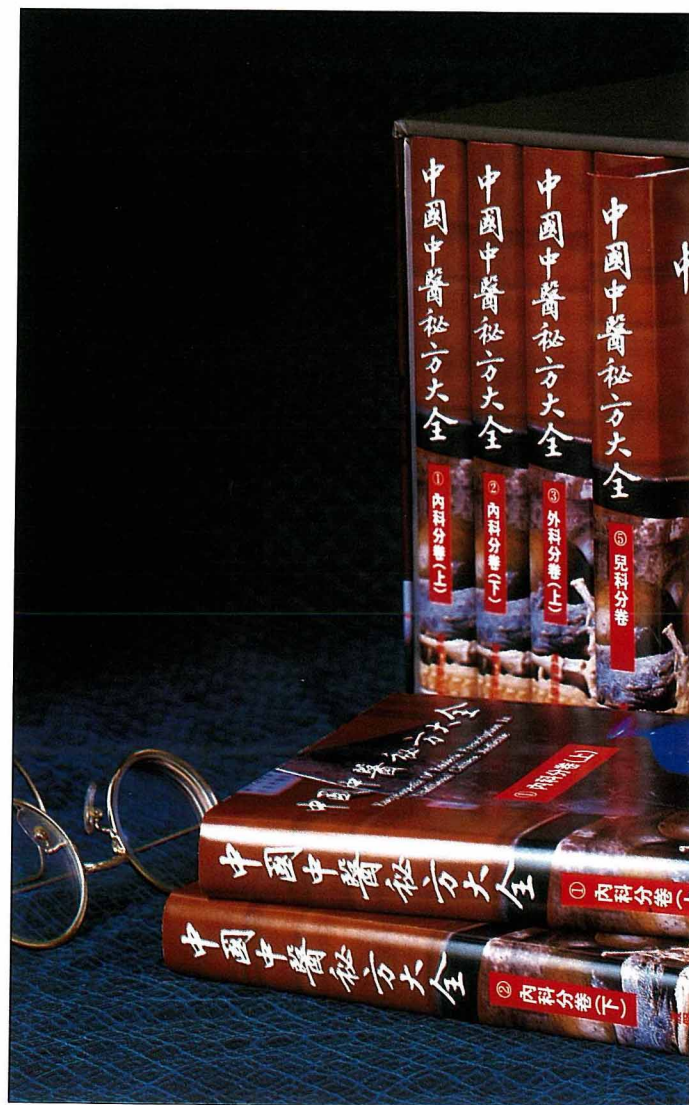
健康叢書	菊16開本(21公分×15公分)
①飲食抗癌法 蕭德煥著·112頁·定價110元	介紹飲食抗癌的知識和具體方法，幫助您增強體質，提高抗癌能力和免疫力，降低發生癌症的危險。
②飲茶的科學 程啓坤等著·160頁·定價140元	中國茶葉學會理事長等4位專家，以通俗易懂的文字，解答大家在飲茶中所遇到的各種問題和疑慮。
③點穴療法 黃鼎堅著·112頁·定價110元	點穴療法亦稱指壓療法，祇要運用手指的點、按、掐、叩手法，即能達到防治疾病的目的。
④常見食物中毒的防治 盛一平著·176頁·定價160元	介紹如何防止食物的外來污染及自然毒對人體的危害，說明每一種中毒的臨床表現、診斷、治療、預防。
⑤食補與藥補 楊智宇等著·176頁·定價160元	介紹82種補品、44種補藥和30種常見病症的補益。說明虛損的辨證、補益方法、注意和禁忌。
⑥〈圖解〉實用保健按摩 劉世森等著·240頁·定價200元	以易學易懂的圖解形式，介紹34種按摩手法、59個穴位和52種常見病與運動創傷的按摩療法。
⑦動植物致毒的防治 華惠倫等著·272頁·定價250元	介紹可致毒的動物、植物、真菌，說明其特徵、毒性成分、中毒症狀、中毒解救、中毒預防、病例。

中醫實用叢書	菊16開本(21公分×15公分)
①中藥材貯藏保管知識 朱聖和著·112頁·定價150元	說明藥材變質的原因及防治法，並逐一介紹常用或貴重，且較易變質或有特殊貯藏法的藥材。
②中國藥酒 梁頌名等著·224頁·定價250元	介紹內服、外用、中成藥三大類藥酒，共311個驗方和69種中成藥酒方。
③抗癌本草 常敏毅著·336頁·定價320元	從國內外有關中藥防治腫瘤的研究中，選擇236種具有科學性、實踐性者加以介紹。
④藥用動物 高士賢等著·264頁·定價250元	介紹220種我國各地所產，可供藥用的動物，說明其特徵、功效、用法及採收。
⑤中草藥與化妝品 周欣初著·160頁·定價180元	在化妝品一片「重返大自然」的呼聲中，本書是國內外第一本專門探討應用中草藥於化妝品的專書。
⑥靈芝一藥用與栽培 陸文傑等著·112頁·定價150元	介紹靈芝的生物學特性、子實體的人工培養、深層培養、化學成分和製劑、藥理作用及臨床應用。
⑦健身茶配方 梁興才著·128頁·定價150元	茶葉與某種食物或藥物組成的配方，在防治疾病和健康益壽方面具有廣泛的用途。
⑧禽蛋療法 蔡金波著·160頁·定價160元	禽蛋與三兩味中藥配伍，可防病治疾。本書介紹80種蛋方，可供日常調養及治療140餘種病症。
⑨益壽中草藥 陸欽堯等著·192頁·定價200元	介紹具有抗衰老作用，可延年益壽的中草藥77種及藥方400餘首，並有現代醫學研究成果的說明。

權威

權威：①由中國大陸中醫藥學界的主要領導人胡熙明先生主編，胡先生現任衛生部副部長、中華全國中醫學會副會長、中國針灸學會會長、世界針灸學會聯合會主席。副主編、顧問、編委及各分卷主編亦都是大陸中醫藥學界的重要人士（請詳見書中或簡介小冊之介紹）。②中國近代最權威、最大的方劑專著，是填補明清以後空白的一項重大文化工程。

特色



榮獲金鼎獎的優良出版社
渡假出版社有限公司

鄉間小路

月刊

豐年社發行

中華民國64年創刊

Country Road

monthly

SINCE 1975

Published by HARVEST

Farm Magazine

14, Wenchow St.

Taipei Taiwan, R.O.C.

發行人 余玉賢
社長 沈葆彭
副社長 高明堂
總編輯 李赫
副總編輯 余淑蓮
兼主編
編輯 黃玉兒
徐以瑜
業務經理 簡芙蓉
業務副理 張慶貞
廣告組長 林嵩展

設計/不老林創意房

印刷/中華彩色印刷股份有限公司

台北縣新店市寶橋路229號

(02)9150123

登記證/行政院新聞局

版台誌字7763號

中華郵政北台字3302號

執照登記為雜誌交寄

社址/台北市溫州街14號

電話/(02)362-8148 363-4055

傳真/(02)363-6724

定價/每本零售100元

全年訂費1000元二年1800元

郵政劃撥/0005930-0豐年社

國外訂費(一年)	U S S		
	水平	陸郵	航平
香港、澳門	64	84	89
亞洲、太平洋		84	99
歐、美、非洲		84	109

引用本刊圖文資料
請註明出處來源
並請代為推介

近年來為擴大土壤肥力測定診斷服務工作，除免收費外，更添置分析儀器，包括高效性之“感應偶合電漿分光儀”及“原子吸光儀”等精密貴重儀器，以提高效率，土壤速測室接到樣本之後，最遲於2星期之內，可將測定結果送達農民，將來電腦化設備完成時，時間縮短，處理上將更方便。目前擁有土壤速測室可提供服務之單位其地點如下：

台灣省農業試驗所農化系
土壤與植體營養診斷服務中心
台中縣霧峰鄉萬豐村 電話
(04)3302301

桃園區農業改良場土壤速測室
桃園縣新屋鄉 電話
(03)4775116

台中區農業改良場土壤速測室
彰化縣大村鄉田洋村
電話 (04)8523101

台南區農業改良場土壤速測室
台南市林森路 電話
(06)2679526

高雄區農業改良場土壤速測室
屏東市民生路農事巷1號
電話 (08)7229470

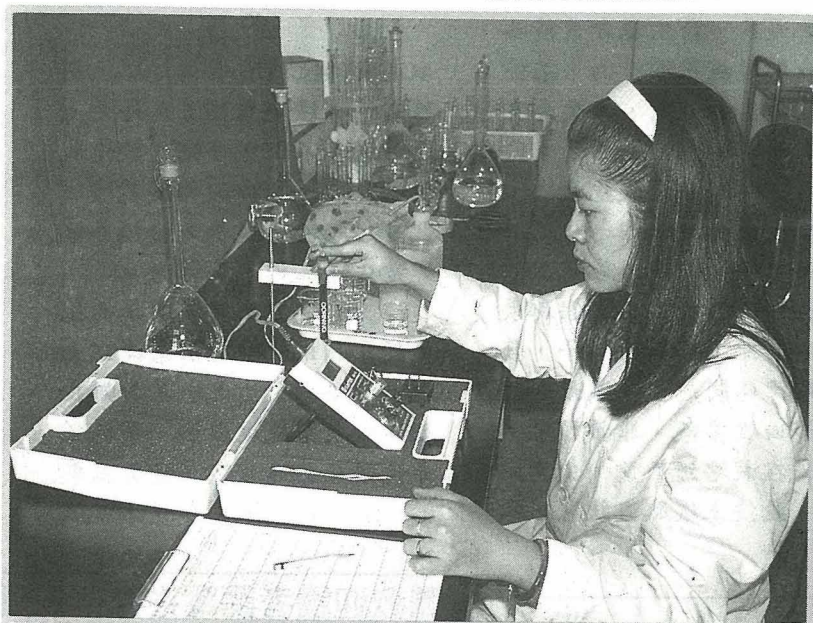
台東區農業改良場土壤速測室
台東市中華路189號
電話 (089)325110

花蓮區農業改良場土壤速測室
花蓮縣吉安鄉 電話
(038)521108

台灣肥料公司研究中心
台北市南港路一段34號 電話
(02)7837309

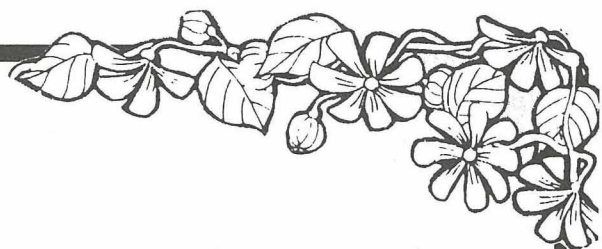
土壤速測之步驟包括①土壤樣本之採取，②樣本之處理與調製，③化學實驗室之分析，④測定值之研判與施肥推薦，⑤使用效應之追蹤與評估等。其中最重要的是第①項，如何採取代表性之土壤樣本，上述農業單位都有詳細之解說資料，請就近連繫，按照要點採樣，以便有效的利用土壤速測診斷系統。並按照土壤之肥力狀況，適量適時施用作物需要肥料，發揮肥料效率，提高農產品品質及防範濫施肥料，導致作物生長不良，病蟲害滋生及水質污染等不良現象。 ◆

全省有8個單位提供土壤速測服務，
為你的土地做健康檢查。



維護

農友與消費者的權益



植物種苗法 及其施行細則已公佈實施

西瓜、甜瓜、苦瓜、絲瓜、南瓜、冬瓜、越瓜、胡瓜、扁蒲等九種植物為適用植物種苗法新品種命名及權利登記之植物種類。

- 販賣種子、種苗應依植物種苗法規定，辦理種苗業登記，並於包裝、容器或標籤上標明應標示事項。
- 為確保種子、種苗品質。請向有種苗業登記證商號購買，並留意標示事項。
- 如有疑問，請洽詢轄區縣市政府農業單位，直轄市政府建設局或農林廳種子檢查室。

台灣省政府農林廳
種子檢查室

住址：台中縣霧峯鄉舊正村中正路76號

電話：(04) 3394371 • 3335102

FAX：(04) 3335425



門市部快訊

當場買·當場送

購買圖書雜誌 / 農特產品 /
園藝資材 滿500元

贈送優良農特產品

番茄汁 1罐 (81年4月1日至11日)

養生皮蛋 1盒 (81年4月12日至18日)

芒果片 1罐 (81年4月19日至25日)

筍 1包 (81年4月26日至30日)



台北市溫州街14號
豐年社 服務電話(02)3628148洽仲小姐

訂婚選用

龍鳳八珍禮盒

精緻的金苜、銀耳、香蕈及
1小盒喜糖組成300~1000元的禮盒



不一樣的訂婚禮盒

- 豐年社為您服務
電話洽門市部仲小姐

台北市溫州街14號
豐年社 服務電話(02)3628148

豐年社門市部為消費者服務

營業時間：周一至周五/八：〇〇～一七：三〇 周六/八：〇〇～一五：〇〇

星期例假日/九：〇〇～一五：〇〇

地址：台北市溫州街14號

服務電話：(02)3628148 / 3634055 請洽仲小姐

●購滿二千元送貨到家 ●代辦組合式精緻禮盒
●台北市專人送貨/其他縣市貨運專送

產 品 名 稱	出 品 單 位	價 格
• 鄉間小路果汁系列 柳橙汁 楊桃汁 蕃茄汁 蕃茄汁 芭樂汁 芭樂汁 芭樂汁 芒果汁 芒果汁	中埔鄉農會 楠西鄉農會 玉井鄉農會 玉井鄉農會 台灣省農會 玉井鄉農會 玉井鄉農會 玉井鄉農會 大內鄉農會	每罐15元/每打180元 每罐15元/每打180元 每罐16元/每打192元 每罐40元/每打480元 每罐13元/每打156元 每罐17元/每打204元 每罐40元/每打480元 每罐15元/每打180元 每罐20元/每打240元
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包30元
鄉間小路養生皮蛋	羅東鎮農會	每盒(6粒)40元
白木耳汁	下營鄉農會	每罐15元/每打180元
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐20元/每打240元
屏東紅豆湯	屏東縣農會	每罐18元/每打216元
海苔高纖維酵母餅乾	台糖公司	每罐25元/每打300元
調味玉筍	古坑鄉農會	每包25元
甜菊梅 紫蘇梅 蜜梅	南投縣農會	每包(100g)50元 每瓶(350g)55元 每瓶(350g)55元
芒果片	玉井鄉農會	每罐30元/每打360元
蜂蜜蕃茄	大社鄉農會	每盒(180g)30元
蜂蜜黑棗	大社鄉農會	盒(180g)30元
果菜片	中國實味公司	每包(50g)30元
香辣土豆 蜂蜜土豆 芥菜土豆	水林鄉農會	每包(75g)20元
金針	富里鄉農會	每包(200g)145元
天鶴茶	瑞穗鄉農會	半斤(1罐裝)900元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝)600元
• 梅子系列 梅子汁 脆梅	信義鄉農會	禮盒(2瓶裝)250元 每罐(250g)60元
• 薏仁產品系列 薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶	草屯鎮 薏仁研究班	每包60元 每包140元 每盒150元
豆奶 米奶	羅東鎮農會	每瓶(250cc)10元 每箱(24瓶裝)200元
肉酥	台糖公司	每罐(300g)185元
洛神花蜜饯 蜜洛神花汁 洛神袋茶	台東縣農會	每盒60元 每瓶(1000cc)110元 每盒(12包入)80元
紅糯米	光豐地區農會	禮盒(1380g)125元
果菜片	中國實味公司	每包(280g)130元
蜂蜜黑棗	大社鄉農會	每盒(440g)50元
麻竹筍茸 麻竹脆筍	大埔鄉農會	每包(300g)35元
酸筍 脆筍 香筍	峰銘農產	每包(300g)35元 每包(300g)35元 每包(200g)50元
白柚茶 牛蒡茶 柚子蔘 牛蒡茶葉片(煮)	麻豆鎮 白柚產銷班	每盒(30包入)350元 每盒(30包入)550元 每罐(150g)400元 每罐(150g)100元 每罐(450g)600元

行銀灣臺

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

資融料購 ●

款貸額小業商工 ●
款貸金轉週般一 ●

級升業企小中 ●
款貸

款貸出支本資 ●

房廠建興、地用業工買購含)
(款貸備設器機及



款貸銷外 ●

外、款放轉週狀用信口出含)
(等款放轉週約契銷

迎歡
貸洽行分地各向

助聽器39年老店

集世界名品 * 留美專家 主持驗配
獨一專門店 助聽器世家 541 3525
台灣電氣企業 551 2525
5637 392
台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)

我要買小面積梅園
收購青梅、保證價格
長期簽約、合作加工
電話：(02)3143296
任洽漢中行

竹柏(百日草)

大小樹苗五萬餘棵
電夜(037)873705賴洽

人氣の品種 蜜紅早柚、魅力珍品

- ◎難忘之味、早收、價格高、銷路好
- ◎中南部6~7月可收穫
- ◎皮薄、軟絲、多汁、高甜度
- ◎進口果樹、酪梨、奇異果、紅毛丹、無核芭樂、白柿、甜柿、寶島月拔、日本甜柿
- ◎國外選種、果樹、苗木、花卉大量生產、進出口

裕農種苗花卉有限公司

富農種苗園 (04)8738515
彰化田尾鄉新興村(路)50巷11號
FAX:(04)8721188

新書代售

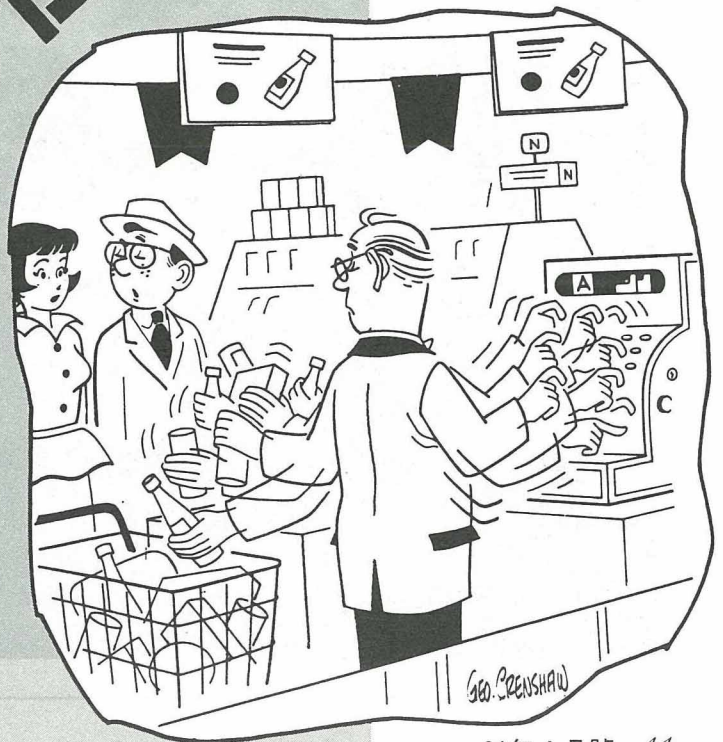


台北市廣州街11號
電話(02)3629146
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

海洋浮游生物學	500元
乳羊和肉羊	(平)300元
有情山水無窮遊(精)	280元
花飾贈禮系列花之物語(四季篇)	150元
(節令篇)	150元
(紀念篇)	150元
四季壓花	160元
百花園規劃	400元
小村莊花藝	520元
食物製備原理實習(平)	200元
寶島的中國美食	200元
現代烹飪(平)200元 (精)	250元
中華名廚招牌菜	280元
水果食譜	280元



超市裡的高手



1. 香味草我喜歡

圖新店市富貴街汪偉林先生：

“鄉間小路”雜誌81年1月號，第75~83頁介紹了有關香草HERB的種種文章，實在太棒了，現有幾個後續問題請教如下：

1. 文中的中文如九層塔、薄荷、百里香……等，皆無英文可參考對照，是否有何特別書籍可參考查詢？
2. 文中說萬華的青草店可以買到，是那些？
3. 有些香料植物如甜菊…，可以當茶來喝，除此之外，還有其它嗎？那裏可以買到的，或有參考資料可查詢。

圖本刊編輯部：

1. 很多香草其實也就是藥用植物，有的則亦屬於野生食用植物。因此有關的英文名、學名，都可在“藥用植物”、“野生食用植物”這類相關的書籍找到。你提到的九層塔、薄荷、百里香，其英名依序為：Basil、Mint、Thyme。其中Basil在英文中代表九層塔（又名羅勒）和紫蘇二種，因此若是查詢資料，最好用學名。九層塔的學名為 *Ocimum basilicum* Linn。
2. 由於萬華青草店歷史悠久（

已有七、八十年），可買到的草藥種類繁多，無法列舉，最好能親自前往，可能有意想不到的收穫。

3. 如前所述，這類香料植物的資料，亦可在藥用植物書籍中找到，豐年叢書HV#881、891，“經濟植物集”和“經濟植物二集”內亦都有相關內容。此外，以往“鄉間小路”以“青草系列”不定期刊出介紹各種藥用植物的文章，你可找出供參考。

一般來說，這些香草植物因尚具野性，容易種植，只要在基本的栽培環境下，具備光線、水份、土壤三者，幾乎都不需特別的照顧就可存活生長。



紫蘇

2. 尼門豆 防蟲防蚊

圖高雄縣林園鄉鄭健秋先生：

“鄉間小路”2月號94頁刊載有“制虫作物尼門豆”一文，謂可防虫防蚊。我深感興趣，不知何處可取得苗木？

圖本刊編輯部：

制虫作物尼門豆的苗木，可向畜產試驗所恒春分所飼料系范基南系主任索取。

你也可以當 雅美人

周薰修(台北市讀者)

看 鄉間小路第18卷第2期特稿之二“你也可以當古代人”一文後感。

在台灣有很好的地方也可供全世界的人來觀光，例如蘭嶼，如果能開發出類似文中日本的方式，一定能吸引很多人來過最原始的雅美族生活。但最好要整島統一規劃。只要生活仿古，管理現代化，比方丁字褲分配給客人都是全新的。住宿保持清潔，讓遊客都無憂無慮的生活在望海涼亭或地下石屋內，一定非常別緻，受人歡迎。因為地處熱帶，再開拓海水浴場，不要夏威夷式的大樓飯店，只要配上藍天白雲，一定非常優美。如果整個島有效率的規劃、公園化，保持原始雅美人的風味，是我讀者願意見到的美景。

給鄉間小路革新版

林 青(寄自廣東·深圳)



在充滿生機的小路旁，
有講不完的鄉土故事……

我走在
鄉間小路上，
迎着
晨曦中的太陽，
吸吮
沃土釋出的芬芳。

我走在
鄉間小路上，
走出
城市的煩燥、污穢、壓抑，
融入
大自然的幽靜、清新、坦蕩……
沿着夢幻般的小路，
唱着民謠“月光光”。
遊覽有木里、走馬瀨
太平山、水里鄉。

踩着彩虹般的小路，
俯摘茭白“水噹噹”。
沐浴仁澤溫泉、亞奈款待、
香味草原、南庄鹿場……

在充滿生機的小路旁，
番路红柿正艷，宜蘭金柑正黃。
瞧那黃蝶翠谷，
一樹梅花撲鼻香，
蝴蝶也瘋狂。
在充滿溫馨的小路旁，
鱈魚麵、棺材板，
飲食文化譜新章。
是甚麼讓你垂涎？
久聞善化燒蹄膀。
小路穿過田園藝麻，
牛耳石彫大埔畫裳。
坤明、王灝神來筆，
林淵藝館千古流芳。

小路伸向休閒農場，
石板小路木板小房。
且看家家莊扮新綠，
莫忘麗質埔里姑娘……
啊，講不完的小路故事，
啊，看不盡的小路風光。
世外桃園何處覓？
踏着小路向前方。

我走在
鄉間小路上，
崇敬
築路者的勤勞和汗水，
欽佩
四十一年不斷耕耘、拓荒。

我走在
鄉間小路上，
為了
重新回歸大自然，
爭得
一身幸福、自由、解放……

作者寫于
洋圳“求索”宅內
壬申年正月初六夜

雙喜臨門

根據統計，台灣地區
每分娩100次，就有
1對雙胞胎！

撰文／張珏

“鮑伯剛剛掉進複印機裡了！”



雙胞胎是怎麼發生的呢？由醫學上來說，有兩種情形：一種是由於母體內分泌的變化，在受精卵形成後，自動分裂成內涵一模一樣的2個受精卵，而後同時在母體中茁長到出生，這種雙胞胎，因為是由同一個受精卵分裂成2個，它們具有相類似的生理與遺傳性質，所以我們稱他們做同卵雙胞胎。

而另一種情形則是，母親排卵異常，在很接近的時間內，排出2個卵子，分別受精，形成2個不同內涵的受精卵，而同時在母體中成長，這種情形，因為是來自2個不同的受精卵，它們彼此的關係就像兄弟姊妹一樣，並不一定有完全相同的遺傳特性，長像也不一定相像，性別也不一定會一樣，唯一與其他兄弟姊妹不一樣的地方，則為他們是同時出生而已，因此這樣的雙胞胎，我們稱他們做異卵雙胞胎。

一般而言，同卵、異卵而同性別、異卵而不同性別，各佔雙胞胎比例的 $\frac{1}{3}$ ，所以在平時，我們所注意到的同卵雙胞胎只佔所有雙胞胎的 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{4}$ ，因此大家才會覺得好像很少，很稀奇的樣子。

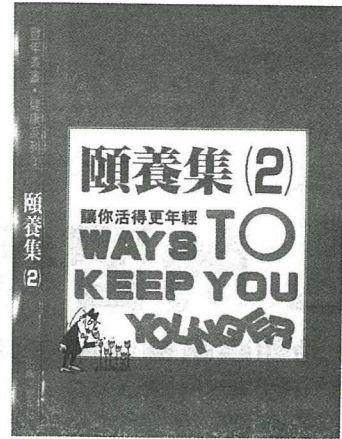
但是有很多雙胞胎，或是他們的父母，仍常會提出：他們二人是在很接近的時間內出生的，我們又怎麼知道他們是同卵或異卵呢？由個人成長的生理或心理特徵上可以用來判斷，但是都沒有一項是百分之百絕對正確。

同卵雙胞胎比起異卵雙胞胎有較多相似的特質，在生理發展方面如身高、體重、肩寬、手長、牙齒型式、長像等，此外尚有血型、指紋、個性、人格發展、智慧等也都較接近。甚至有牙科醫師的研究發現，同卵雙胞胎他們連蛀牙的地方都相接近。而生理醫師發現，他們頭髮灰白的時候也一樣，甚至老年後死亡時間都很接近。

● 頤養集之二

200元

主要內容：長壽的飲食秘訣(飲食篇)
高品質的晚年(健康篇)
快樂的銀髮貴人(心理篇)
性·美容與運動(生活篇)
慢性病人安養與醫療機構(附錄)



選自鄉間小路月刊“飲食養生”專欄，約40篇，大字排版，容易閱讀。

● 頤養集

200元



主要內容：正視文明病—高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
老年保健—老年病·老年飲食等5篇
積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
飲食設計—糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
養生之道—如何維持最佳體能等11篇

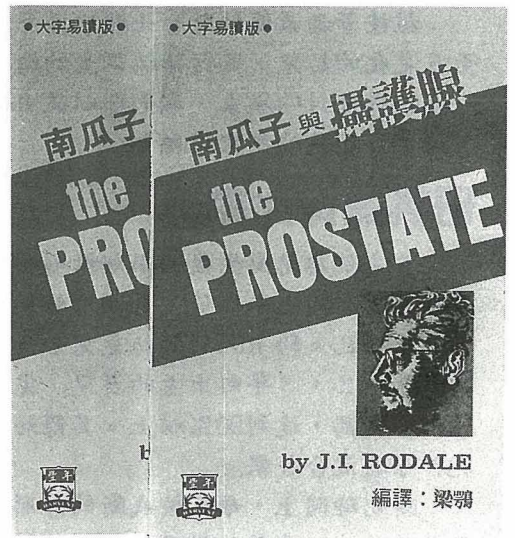
精緻小品·專家執筆·選自農業周刊

二本合買特價350元

● 南瓜子與攝護腺

120元

主要內容：何謂攝護腺？動手術·診斷·南瓜子·
鎂元素·維他命F·胺基酸·鋅元素·
種子—營養上的奇蹟。咖啡與糖·
性與攝護腺·何時動手術？



豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每一次郵購另收掛號郵資45元

by J.I. RODALE

編譯：梁嘯

專業栽培高級複合肥料

(發泡膨鬆狀速效肥料)

寶樂[®]660 あさひ
16-16-10 ポーラス



肥料登記證號碼：

北進複字02101號

特點：

- (1)膨鬆粒狀，撒佈方便而均勻，不致浪費。
- (2)採用最實用之3要素原料。
- (3)易溶於水，肥份吸收利用安全有效。
- (4)肥份在土中滲透、移行迅速。

適合：

蔬菜、果樹、花卉、茶圃、檳榔等高經濟作物

製造廠 日本旭化成工業株式會社榮譽出品

總經銷 **台和園藝企業股份有限公司**

台北市士林區中正路104巷1弄2號

台中：(04) 222-3374

業務處：士林區大南路347號

嘉義：(05) 276-1033

Tel：(02) 881-3334•881-6334

高雄：(07) 702-3310

美能露

MENEDAEL[®]
(メネダール[®])



最老牌的植物活力素
促進生根發芽

肥料吸收
光合作用

2000cc.

500cc.

100cc. 三種包裝

上湧公司

台北市敦化北路222巷6弄6號

電話：(02)717-3900

台北郵政信箱81-171號

郵政劃撥帳號0111559-5周光邦帳戶



每天拍拍打打之間

抽個空喝杯統一100%蕃茄原汁保養一下



做一個容光煥發的女人



統一100%蕃茄原汁



統一小格言：乾淨的心靈是健康的第一步

使用者服務專線：(02)7592855•(06)2535064

服務信箱：台南縣永康鄉進竹中正路301號



統一企業公司

PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀

第一屆 亞太水產暨漁業博覽會

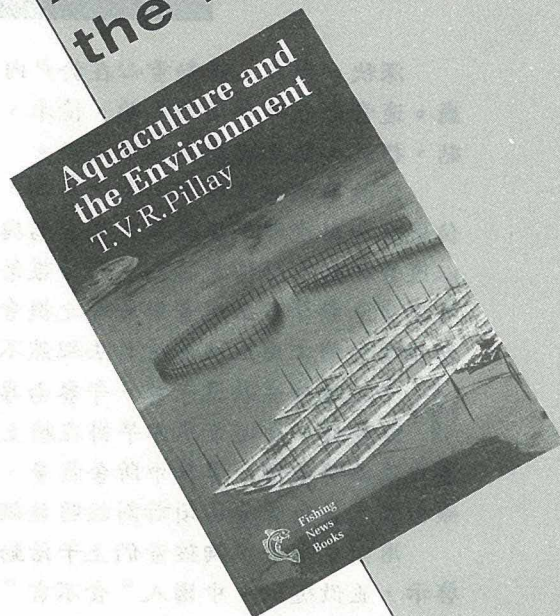
時間／1992年10月26日～30日
地點／新加坡世界貿易中心
第4・5・6展覽廳

這個博覽會將與第3屆亞太區水產大會同時舉行，展出內容十分豐富。包括深海及淺海捕魚，水產養殖的技術、飼料，船隻，配備工具和產品；海鮮及水產保鮮、冷凍、儲存、運輸、加工、製造裝罐、包裝等技術、機械、設備和各種配套裝置；此外，這個博覽會亦撥出專位，提供觀賞魚的產品、設備、裝置、包裝與運輸之展出。休閒捕釣近年來也發展成為一項重要的企業和工業生產，休閒捕釣各項最新發展亦將包括在展覽會中。

這種多元化規模的水產與漁業博覽會還是第一次在亞洲舉行。預計會吸引超過30多個國家和地區400多家公司和企業參與其盛。對從事這行業的工商貿易家、專業人員和從業員將是一個促進國際多邊貿易的大好機會。這博覽會正是為世界各國和地區促進彼此間在水產與漁業方面的貿易和合作而設。洽詢地址如下：

FISHASIA '92
ITP SERVICES PTE LTD
2 JURONG EAST ST 21
05-19/21 IMM BUILDING
SINGAPORE 2260

新書出版 水產養殖與環境 Aquaculture and the Environment



作者／T.V.R. Pillay
1992年1月／精裝／29.50英鎊
ISBN 0 85238 183 2
出版／Fishing News Books
Blackwell Scientific Publication Ltd,
Osney Mead, Oxford OX2 OEL, UK

主要內容：
養殖場的水品質／水產養殖對環境的衝擊／養殖場地點的選擇與設計／養殖場廢水的處理與再利用／養殖場疾病、鳥類與掠食性動物的管理／水產品的安全／社會文化與經濟的衝擊／水產養殖的環保措施

第13屆 精緻畜牧展 VIV-EUROPE '92

時間／1992年9月23～26日
地點／荷蘭・UTRECHT
Jaarbeurs展覽廳



23 - 26 SEPT. 1992

INTERNATIONAL TRADE SHOW
INTENSIVE ANIMAL PRODUCTION

U JAARBEURS
UTRECHT/HOLLAND

第一手的國際農業資訊

豐年社代理下列國際著名農業研究中心最新出版品

1. 菲律賓國際稻米研究中心 IRRI

International Rice Research Institute

2. 國際熱帶農業中心 CIAT

Centro Internacional de Agricultura Tropical

3. 國際食品政策研究中心 IFPRI

International Food Policy Research Institute

4. 非洲國際家畜中心 ILCA

International Livestock Centre for Africa

5. 亞洲蔬菜研究發展中心 AVRDC

Asian Vegetable Research and Development Center

6. 印尼亞太雜糧作物中心

ESCAP CGPRT Centre

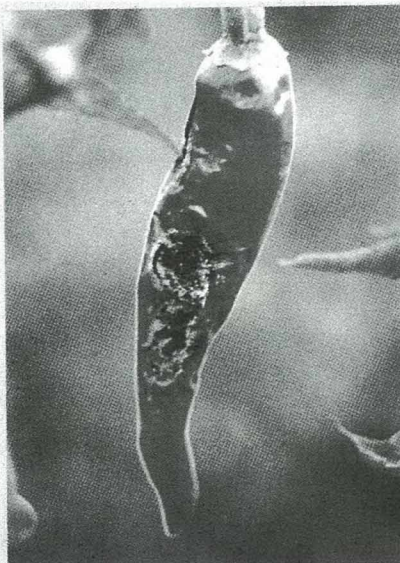
7. 菲律賓海島書屋 ISLAND

Island Publishing House, Inc.

Pepper Diseases

A Field Guide

Lowell L. Black, Sylvia K. Green
Glen L. Hartman, Jean M. Poulos



Asian Vegetable Research and Development Center

亞蔬中心新書出版

辣椒病害

— 田間指導手冊 —

- 1991年9月出版(英文)
- 穿線膠裝
- 98頁
- 附病害索引
- 附參考書目
- 適合推廣人員／研究人員
／生產者閱讀

- 英文書籍目錄歡迎函索
- 郵政劃撥0005930-0豐年社
- 每次郵購另附掛號郵資45元



豐年社

地址：台北市溫州街14號
電話：(02)362-8148



現在預約，大國民與您締盟

4月號精彩內容：

●最佳拍檔顯神通

總有這麼一個人，曾經陪你走一段路，做一件事，共享一次成功的喜悅——做你的最佳拍檔。

●我們在推動第七倫

●名家會診「二二八」

●王作榮力抗黑官漂白

●中國童顏

看遍八千里路雲和月的滄桑，惟有純稚的童顏，方能撫慰我於寂寞旅途中。

●德昂族的滴水式婚俗

●讓廢土變淨土

好彩頭系列抽獎活動

6月15日前訂閱，即可參加韓國之旅、高貴名錶、典藏級錄影帶、全文化書籍……等抽獎，獎額多、中獎機率高。



休閒農業區標章

徵選

行政院農委會為發展休閒農業，已選定並輔導籌設二十個休閒農場，將來預定視實際需求增加輔導場處，以供國民旅遊與農業生活體驗。「休閒農業區標章」可明顯表示為政府輔導之休閒農場。使用於休閒農場之標示牌、路標、海報、宣傳單、刊物等。

■休閒農業區標章應符合休閒農業之宗旨，

其所規畫休閒農業活動：

- (1) 農業生產、農業藝技、農家生活、民俗文化等遊憩與教育體驗活動。
- (2) 休閒活動之營露、騎馬、操舟、垂釣、捕撈、表演等活動。
- (3) 山川、河谷、田園、森林等自然生態、田園景觀研習及遊憩教育體驗活動。
- (4) 農林漁牧產品、手工藝品、農村文物等表演及展售，鄉土料理、民宿等休閒之農業服務項目。

■設計標章條件：

- (1) 標誌必為創新之設計作品，圖案不得抄襲或仿製。
- (2) 圖案設計必須能表達「休閒農業」之旨義。
- (3) 圖案之線條、構圖簡明、不宜複雜，須考慮明視度及識別性。
- (4) 色彩不超過三色應鮮明醒目，具視覺效果。
- (5) 作品規格：使用21公分×29.7公分之白卡紙製作。
- (6) 設計圖必須另附顏色、尺寸說明稿。

■收件期限：

- (1) 收件日期：即日起至81年4月10日截止（郵截為憑逾時不受理）。
- (2) 方式：一律用通訊報名，郵寄須用30公分寬40公分長之牛皮紙信封寄送，並於信封上註明「參加休閒農業標章設計」字樣。
- (3) 送件地點：台中縣大里鄉中興路二段522號 台灣省農會推廣組收
聯絡電話：04-2813060
- (4) 設計作品一經收件後，不得以任何理由要求退件。

■徵選程序：

- (1) 由台灣省農業聘請有關單位代表及學者專家組成徵選小組辦理徵選作業
- (2) 評選分初選、複選及決選以評定入選作品。
 - ① 81年4月11日至81年4月30日徵選小組完成初選及複選。
 - ② 81年5月31日以前完成決選，決選結果呈報農業委員會核備後，公告徵選結果及通知得獎人。

■獎勵：

- (1) 名額：經評定入選作品10名，分優選標誌1名、佳作9名。
- (2) 獎品：
 - ① 優選標誌1名頒發獎金100,000元、獎狀一紙。
 - ② 佳作9名每名頒發獎金10,000元、獎狀一紙。

徵選

■設計者注意事項：

- (1)設計者對評選結果不得異議。
- (2)參加休閒農業區標章徵選 請檢附文件如下：
 - ①報名表一份(如附件,可依該表規格自行複製)。
 - ②設計圖(21公分×29.7公分)1份。
 - ③設計圖顏色、尺寸說明稿1份。
- (3)入選作品提送行政院農委會簽報主任委員核定標章後,辦理標立註冊,其專利權及其他專用權均由農委會取得,以保護其設計並防他人抄襲。
- (4)所有作品請設計者事先自行複製,對任何損壞或遺失,經辦單位不負賠償責任。
- (5)入選之設計作品,於事後發覺為抄襲或仿冒,得追回頒發之獎金、獎狀。
- (6)本注意事項如有未盡事宜得隨時修訂之。

收件日期：
收件編號：

休閒農業區標章設計徵選報名表

一、設計者姓名： (請用真實姓名)		二、身份證號碼：	
三、通訊地址：		四、聯絡電話：	
五、服務單位或學校：		六、職稱或年級：	
七、本人充分瞭解並願遵守一切規定及下列條文,若有違反,本人願負一切法律責任。 (一)本作品絕無涉及侵犯他人權益行為及法律糾紛。 (二)本作品確為自行創作,絕無抄襲,仿冒情事。 (三)對評選結果,本人絕無異議。			
報名者：	(簽章)	日期：	年 月 日
八、休閒農業標章設計作品說明			
設計特點：			
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
註：設計特點說明請簡明扼要。			

文圖／溫秀嬌

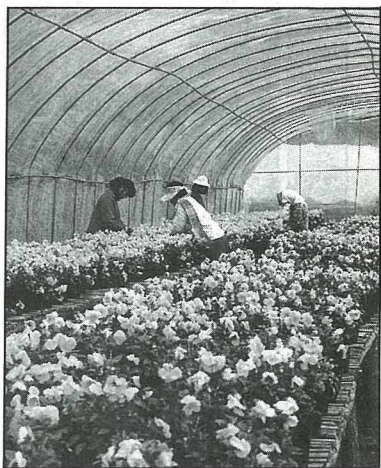
雁鴨公園開放了 華江橋下賞水鳥



三色堇採種

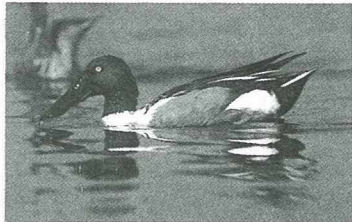
在往阿里山路上，從石棧往右邊山區走，有個部落叫達邦，這兒有戶高姓農家去年冬季接受種籽公司委託做三色堇採種。當春天來臨時，只見100多坪栽着數千盆三色堇的溫室，開滿了黃橙色的花朵，每天都有7~8位工人忙進忙出的做着活兒，問她們在此花香撲鼻的地方工作是不是覺得“很香”？大多數的人却說“不覺得！”事實上對參觀的人而言，滿室的花香是令人既驚且喜的。

據瞭解，種籽公司給這戶農家的採種費是10萬元，以此推算這些草花種籽每兩價錢簡直和黃金價錢相當。也許你會問“種籽公司怎麼划得來呢？”據內行人說種籽公司應該划得來，反而是農民划不來。因為在海拔2000多公尺的部落不易找工人，即使找到了工人，工資也不便宜。因此，10萬元採種費有七成以上要支付工資，農民也就所剩無幾了。



達邦部落溫室裡，工人忙著三色堇採種。

華江橋雁鴨保護區，位於新店溪與淡水河匯流處，每年秋冬候鳥過境之際，總有數以千計雁鴨聚集於河面上，退潮時則群聚於淺灘，場面壯觀，極易觀看，該地距離市區近，交通便利，為台灣觀賞雁鴨之最佳場所。“華江橋雁鴨公園”於81年2月23日揭幕，由台北市長黃大洲親自主持，吸引了不少愛鳥人士前往賞鳥。



賞鴨須知

你想到華江橋賞鳥嗎？有些基本裝備是必需有的，否則你將難以看清楚牠們的長相。剛開始看最好要有專人指導，有關賞鳥資訊與服務可與台北市野鳥學會聯絡，你將有滿意的答覆。

賞鳥專線：(02)700-5524

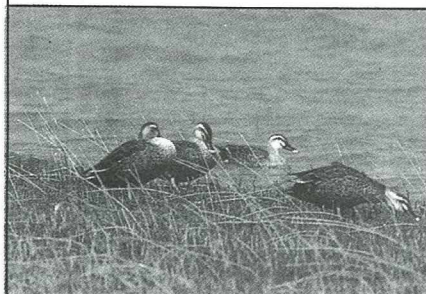
雁鴨公園內主要宣導解說設施有二：

- 賞鴨步道—長520公尺，寬2公尺，沿綫地面鑲嵌60組，每組5種雁鴨圖案（小水鴨、琵嘴鴨、綠頭鴨、尖尾鴨、白眉鴨）之玻璃地磚，並設6處解說賞鳥站。

- 彩繪堤壁—從徵選的彩繪圖案中選出5幅特優作品，每幅漆於長30公尺，高8公尺之間隔堤壁上，加上首尾共運用堤壁長180公尺。

交通

本區位居台北市，交通極為便利，桂林路底三極高工旁之新建水門為進入本區之孔道，進入後沿公園旁欄干前進，即可輕易地觀賞到大群水鴨。



雁鴨公園位置圖



山地的饗宴

南投縣政府為充實山地文化，保存及發揚山胞傳統技能等，信義鄉、仁愛鄉分別於81年2月18日，2月28日在信義國中、仁愛高農舉辦山地文化活動。

來自各部落之山胞穿着傳統服裝，帶着各種道具，參加競賽或表演。內容有热情的山地舞、懷念的歌謠、山之品味嚐會及難得一見的技藝競賽，

如織布、藤編、搗米、射箭、鋸木柴、劈木材等等非常熱鬧。南投縣政府亦配合辦理“火車之旅”從二水乘集集綫火車到水里站換汽車到信義參觀，文化中心亦各帶遊客乘汽車到信義、仁愛，參觀引導表演及山地部落。許多遊客參觀後都對山胞有獨得的藝術天份唱歌、跳舞、手工藝等留下深刻的好印象。 ◆



搗米



飲酒



山地之花



織布

我國皮蛋 正式輸美 應符合 檢疫與包裝

行政院農業委員會指出，美國農業部已於2月3日正式公告核准我國皮蛋銷美。我國業者自即日起可正式向經濟部商品檢驗局申請檢疫條件和辦理輸出事宜。

農委會表示，美國核定的輸美皮蛋檢疫條件與“中美農產品技術工作小組”第一次會議所洽商的條件原則相同。此次公告，增列數項包裝標示的規定。

根據美國農業部所公告之檢疫條件大致如次：

一輸出之每批皮蛋均須檢附檢疫證明書並證明下列事項：

- ①皮蛋係產自無新城雞瘟發生之禽群。
- ②皮蛋經適當處理後其內容物之酸鹼值必須在十以上。
- ③皮蛋必須清洗乾淨，表面不得含有任何異物。

二皮蛋之外包裝容器，包括盛蛋容器，必須是新的、乾淨的，並不得有土壤、牧草、稻桿和其他植物的污染。

三所有盛蛋容器必須標明產地。

四所有皮蛋必須在產地包裝。
五每一包裝容器均須有政府檢疫單位的封緘，封緘號碼亦須註明在檢疫證明書上。

農委會鑑於爭取我國皮蛋輸美不易，特別呼籲我皮蛋業者務必重視品管及標示工作，爭取商譽，擴展國外市場。否則，不合格皮蛋將遭受美國整批銷燬之待遇。 ◆

1. 走過溝 細說從前

嘉義縣布袋鎮有個“過溝”地區，居民上萬人，轄有東安里、西安里和中安里。“過溝”聽起來很有意思，當地居民有2種說法：一是以前此處有很多溝渠，有人自遠處牽水牛到此，經長途跋涉，又渴又熱，主人就讓水牛在溝裡洗澡，結果泡在水裡的滋味太舒服了，水牛不再想站起來了，主人使勁叫喊也牽不動牠，從此，牽牛到此處千萬要讓牛只

能過溝不能下溝，地名於焉流傳。

另一說法，據在此土生土長並曾擔任16年里長，現年77歲的李振修說，此處原有一條大水溝，溝面相當寬，溝的一邊叫“掌潭”，另一邊叫“考試潭”，兩個以潭為名的村莊彼此往來都要撐船，因此就稱為“過溝”。

目前這條溝不但溝面變窄約為10米，長度也縮短成為十幾公尺，但“過溝”仍是當地居民津津樂道的稱呼，李里長說，過溝地區早期服侍五王廟，地理師讚為好風水，會人丁興旺，早期這裡住家不到1000戶，目前已增為3000多戶了。你相信李里長的說法嗎？



李振修里長津津樂道“過溝”掌故



條狀的路面可不是小朋友的溜滑梯陡坡試驗。目前國內做坡地農機的主要農業試驗單位只有國立台灣大學、茶業改良場和台東農改場。3個單位中只有台東場的這塊山坡地坡度從0度到35度都有，極適合做山坡地農機測試環境用，所以就選在這麼偏遠的地方做為測試場所。

台東縣目前開發的山坡地保育區宜農牧用地有2萬多公頃，這些年來台東農改場的農機試驗研究已開發許多新型坡地農機示範推廣，如搬運車、噴霧車、割草機、耙草機、殘枝粉碎機、噴藥搬運機械等，成果相當豐碩。這些農機在正式推出以前都先在這裡測試合格通過考驗，算是坡地農機的搖籃。

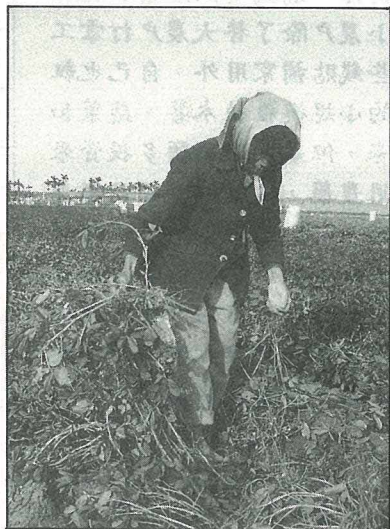
3. 撿花生 打發寂寞

每年歲末寒冬正是中南部花生成熟季節，花生田裡三五成群“拔花生隊員”，每人一個小板凳排排坐，早期的年代裡，後面還會緊跟着“撿花生隊員”，陣容也不輸前面那一隊。

曾幾何時，打前鋒的拔花生隊員稀落可數，在後面跟班的撿花生隊員更是難尋了。圖中的這位婦人住在台南縣善化鎮，今年65歲，赤着雙腳專心地在田間尋找掉落的花生。她說，這些花生只是撿回去水煮當點心吃，並不是要拿去市場賣的，因為在台北工作的兒子每月寄給她的錢已經很夠用了。

那為什麼還要冒着寒風出來撿花生？她輕鬆的說：“無聊嘛！孩子們全都出外打拼賺錢，只剩兩個老的，出來撿花生可以看看人，而且活動活動對身體也很好呀！”

時代不同了，以前的人撿花生是為了賺取蠅頭小利補貼家用，現在的人撿花生只為打發寂寞的晚年，順便活動筋骨。



冒著寒風出外撿花生的婦人

2. 溜滑梯 測試農機

這些條狀的道路並非給小朋友溜滑梯用的，它是全省唯一具有各種坡度的坡地農機爬坡剎車性能測驗的場地，位於台東區農業改良場斑鳩分場的賓朗果園。

台東區農改場農機研究室主持人林永順說，這個5公頃場地是專供山坡地農機做6項性能測驗用的，分別是爬坡剎車試驗、崎嶇路面試驗、轉倒試驗、作業試驗、坡面試驗和

行政院農業委員會輔導

讀者優惠券

慈暉農場

台北縣雙溪鄉
平林村35號

(02) 493-3341~2 365-2211 (FAX)
493-3000 368-5544
368-1900 365-3393

● 團體旅遊專人安排
中型巴士專車接送

有木里農場

台北縣三峽鎮

(02) 672-0758

瀑布·鱒魚·民宿
山林體驗
適合郊遊·渡假

東勢林場

台中縣東勢鎮東新里
勢林街6之1號

(04) 587-2191

清幽比美溪頭 詩意有若陽明
適合郊遊·渡假
開會·講習

恒春農場

屏東縣恒春鎮山脚里
湖內路100號

(08) 889-2525
(08) 889-2633

國內第一座生態農場
台灣地區羊品種最多的地方
空氣清新·雲彩美麗
請來享受自然與寧靜

平林農場

花蓮縣鳳林鎮
林榮里永福街20號

(038) 771-121

清溪流過碧山頭 坐看牽牛織女星
擠牛奶·採水果
適合郊遊·露營

香格里拉農場

宜蘭縣冬山鄉廣興路120號

(039) 511-456

果園豐富之旅
景觀設計別出心裁
適合郊遊·露營

走馬瀨農場

台南縣大內鄉二溪村

噶里瓦60號

(06) 576-0280~4
(06) 576-0121~3

青青草原體驗
觀光/旅遊/渡假
露營/烤肉/會議
滑草/騎馬/嬉水

棲蘭 森林遊樂區

宜蘭縣大同鄉太平村
土場巷62號

(039) 809-606~9

本刊特約休閒農場

81年4月30日以前有效

行政院農業委員會輔導

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 5折優待
住宿 8折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 5折優待
住宿 8折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 5折優待
住宿 8折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 軍警學生票120元
成人150元
住宿平常 7折假日 9折

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 5折優待
住宿 8折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 5折優待
住宿 8折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票一律20元
住宿65折優待
(非假日)

81年4月

鄉間小路月刊

讀者優惠券

門票 7折優待
住宿 8折優待
(非假日)

讀者優惠券

81年4月30日以前有效

本刊特約休閒農場

秘方大全

天驗證確為有效，一般大眾可懂可用。

家庭必備
醫療寶典

特色：①中、西醫結合：每一病症都有現代醫學和傳統醫學對該病的說明。治療上有時純用中藥方；有時以中藥方為主，西醫藥為輔；有時以西醫藥為主，中藥方為輔。②臨床驗證：所有秘方都經近百名臨床各科的專家、教授和醫師，從數萬方劑中嚴格篩選，並經臨床驗證確為有效，始予編入。③非坊間東拼西湊，可信性存疑的同類書籍可比。④查閱方便：全部病種都按現代醫學的病種名排列，並附贈「收載病種總索引」，查閱方便。⑤易懂、實用：不僅是醫師、藥房必備的工具書，一般社會大眾亦可懂、可用，是家庭必備的醫療寶典，亦是贈送親朋、長輩的最佳「健康」禮物。

肯定

肯定：本書之簡體字版在中醫藥圖書繁多的中國大陸，短期間內已暢銷10餘萬套，廣受專業人士及一般大眾的肯定。在月來亦甚獲好評與肯定。

保證

保證：①由臨床各科的教授、專家、醫師主編及篩選，內容可靠。②經臺灣、大陸兩地多次仔細校對，文字正確性最高。③本社以創立13年並數次榮獲行政院新聞局頒發金鼎獎的信譽，保證本書的內容及印製品質確屬一流。④已購買的讀者是最好的品質見證人，請向他們詢問購閱後的看法。

豐富

豐富：內容豐富，全套共收載秘方5000餘首，約250萬字，分成內科、外科、傷骨科、兒科、婦產科、腫瘤科六大卷，共收載500種病。每一種病提供秘方5至10首。每首秘方的介紹包括方名、功能主治、處方組成、辨證加減、臨床療效、處方來源、按語、收編者。（可參考20頁之簡介小冊）

優待價格

優待價格：「中國中醫秘方大全」推廣期間全套定價2800元，郵購特惠價2500元；其他圖書依定價之九五折優待。（為避免遺失，所有郵寄的書，本社以掛號交寄，不另收郵費及掛號費）

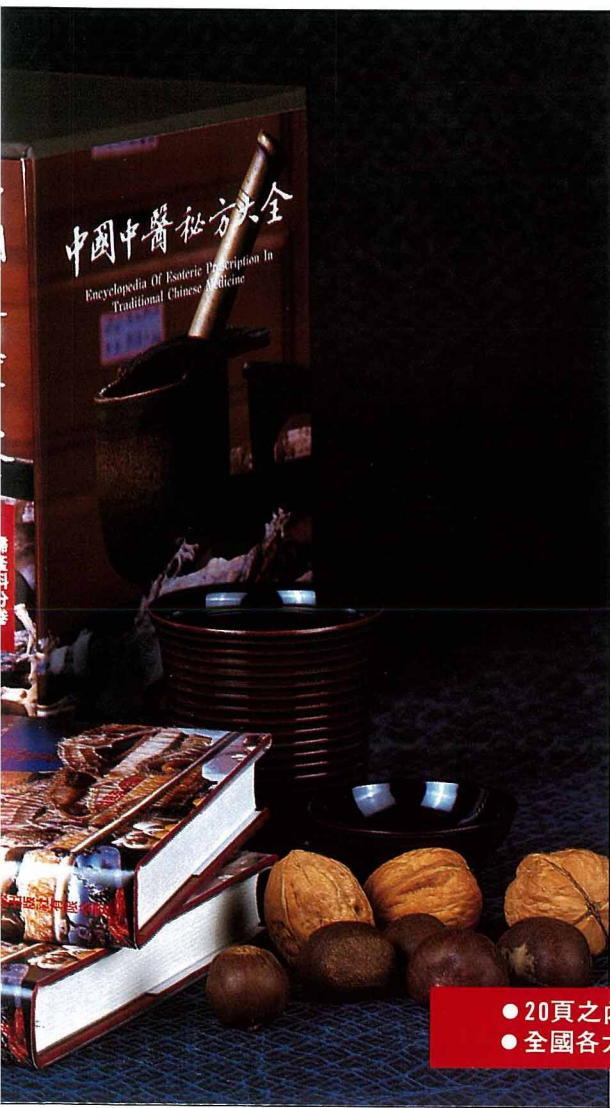
訂購方法

訂購方法：①大台北地區讀者，如一次訂購2500元以上，可用電話或傳真訂購，本社可派人送書及收款。②歡迎親至本社參觀選購。③請將滙票、現金袋或即期支票，以掛號寄至本社。④請到郵局以郵政劃撥方式購買。

*本廣告之價格於3個月內有效，逾期後如有調整，恕依本社最新價格為準。

菊16開，共2700頁，
精裝6冊，附防塵書盒。
郵購特惠價2500元

- 20頁之內容簡介小冊，歡迎來電、來信或傳真免費索取。
- 全國各大書局均有代售。



北市中山北路5段748巷2號1樓(士林福林橋邊)
電話：(02)8359486(代表)~7•8359491

傳真：(02)8357871(全天都可傳送)
郵政劃撥：第01300953號•渡假出版社帳戶

追求綠意盎然

碧草如茵請用



基肥(與土混合)
或散布

速效肥(葉面施肥)

追肥(全面撒佈)

草坪施肥參考圖：

好康多一號
或
奧妙肥一號
+
鈣元



花寶四號
或
百得肥四號



寶樂660
+
鈣元

● 使用鈣元特點：

1. 強化植物細胞，增加抗病力。
2. 促進根群發育，植株成長良好。
3. 促使節間結實，增加彈性耐踩踏。



肥料登記證號碼：北進微字02109號



肥料登記證號碼：北進複字02105, 02114, 02117, 02120, 02101號

台灣總經銷 **台和園藝企業股份有限公司**

台北市士林區中正路104巷1弄2號
業務處：台北市士林區大南路347號
Tel: (02) 881-3334 • 881-6334
台中：(04) 222-3374 嘉義：(05) 276-1033 高雄：(07) 702-3310

另有其他資
材、肥料，
如蒙洽購請
來電詢問，
資料備索。

高麗菜

高麗菜是甘藍的別稱，
是每個家庭中常吃的蔬菜，
秋、冬、春三季是它的生產期。
不論涼拌沙拉、炒、煮，
或來盤泡菜皆可口，
尤其在冬天栽培的高麗菜，
價格非常便宜，
消費者不妨多多享用。

排骨菜乾湯

材料：

豬排骨半斤、高麗菜乾50公克。

調味料：

鹽1茶匙、胡椒粉、麻油各少許、水6碗。

作法：

1. 高麗菜乾洗淨，用溫水泡軟備用。
2. 排骨洗淨放滾水中稍燙一下，取出瀝乾。
3. 取一湯鍋置約6碗水與排骨同煮至滾，加高麗菜乾至高麗菜乾軟後以鹽、胡椒粉、麻油等調味。



鮮味香餃

材料：

餃子皮1斤、豬絞肉半斤、高麗菜2斤。

調味料：

①鹽1湯匙 ②鹽2茶匙、麻油2湯匙、胡椒粉1茶匙、薑40公克。

作法：

1. 高麗菜洗淨切細加①料之鹽去水，薑洗淨切碎。
2. 將1.之材料加入絞肉及②料拌勻成餡。
3. 每張皮包入餡煮熟後即可食用。



八珍菜包

材料：

高麗菜1個(約1斤重)，香菇4朵、胡蘿蔔150公克、筍150公克、豬肉4兩。

調味料：

①鹽3茶匙、麻油2茶匙、胡椒粉1茶匙 ②太白粉1湯匙、水2湯匙 ③太白粉1湯匙、水3湯匙、麻油1茶匙、鹽1茶匙。

作法：

1. 香菇用熱水泡軟、切碎，筍去殼、洗淨、切細末，放鍋中煮熟後撈起、待涼切碎。
2. 豬肉剝碎、胡蘿蔔削皮、洗淨、切細末，將以上各種細末加①料和勻。
3. 高麗菜挖掉心，整個放在沸水中燙軟，一葉一葉剝下備用。
4. ②之材料調勻，倒入冷鍋中加熱，使變濃稠後，加於拌勻的細末中調勻成餡。
5. 將每一片菜葉攤平，舀3湯匙餡於菜葉上，折疊成長條狀捲，放於蒸鍋中蒸20分鐘。
6. 以③中之太白粉與水勾欠再以麻油、鹽等調味，淋於高麗菜包上即可供食。

