

## 本期專訪 72

# 香花子 Potpourri

呂銘祜



點石成金的故事

<b>特產美食</b>	慈姑個兒大皮兒白.....	10	FOOD
	漂亮有趣苦瓜酒.....	11	
	布袋菜乾請品嚐.....	12	
	山上甘薯.....	15	
	最中國的中國菜——竹筍.....	16	
	竹筍食譜.....	20	
	慈姑食譜.....	23	
<b>鄉土旅遊</b>	英國的飲食文化(歐洲飲食).....	68	TRAVEL
	結合自然景觀與鄉土遊憩的龍頭農場(專輯).....	26	
	小岩井農場巡禮(海外休閒·日本篇).....	33	
	自助式採礦之旅(海外休閒·美國篇).....	38	
<b>飲食養生</b>	糖與非糖(文明病系列).....	44	HEALTH
	甜食少碰.....	48	
	果糖才是隱形殺手.....	50	
	糖尿病治療新論.....	52	
	少吃飯多吃菜.....	56	
<b>家庭園藝</b>	5月飄香的植物.....	76	GARDENING
	綠化高手濱水菜.....	80	
	南洋櫻·毒鼠木.....	82	
<b>大地系列</b>	新中橫鄉土遊.....	85	ENVIRONMENT
	台灣環保新意識.....	87	
<b>專欄</b>	人與地：黃榮作的野鼠世界.....	4	DEPARTMENT
	時令果菜：蘆筍量多·桃李搶市.....	8	
	產品櫥窗：國人新口福——調理冷凍米食.....	10	
	顧問專訪：李蕙蓉談怎樣吃出健康.....	24	
	海外傳真：看荷蘭人如何寶貝樹木.....	62	
	認識菇類：人類的好朋友——野生菇.....	64	
	每月花事：初夏草花露芳姿.....	84	

40 開懷篇	90 中央農建	95 休閒農場優惠券
43 設計圖徵選活動	92 厝邊頭尾	97 新春抽獎讀者名單
58 服務信箱	94 農業妙聽聞	

## 特約顧問

### 營養保健

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  
所副教授

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

台大醫學院教授

張珏

台大醫學院公共衛生  
研究所副教授

董大成

台大醫學院名譽教授

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

王才義

中興大學園藝系  
副教授

李晔

台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)