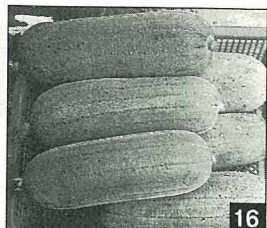
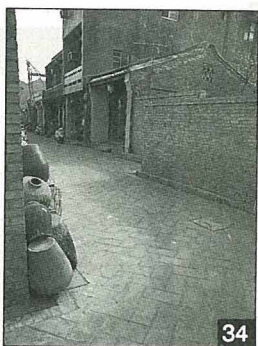


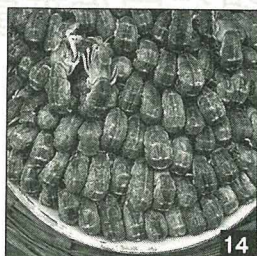
目錄



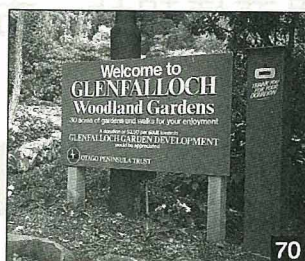
清涼鄉土菜——絲瓜▲
老街復古埔頭街▶



34



鹿港特產——蝦猴



70

紐西蘭旅行報導

特產美食

- 石頭烤玉米.....12 FOOD
- 易開罐清草茶.....15
- 夏日清涼蔬菜——絲瓜（封面故事）.....16
- 絲瓜食譜.....20
- 藤三七讓你口味一新.....22
- 果中波霸——波羅蜜.....24

鄉土旅遊

- 鹿港古風貌之旅（諺語、民俗文物、古蹟、老街、小吃、養蠶魚）.....26 TRAVEL
- 彫像花園（海外休閒美國篇）.....68
- 愛讀書的但尼丁人（紐西蘭旅行報導）.....70

飲食養生

- 妳應該要知道（婦女保健系列）.....50 HEALTH
- 心臟病與妳.....51
- 有益健康的飲食設計.....56
- 保持理想體重的方法.....57
- 準媽媽的飲食控制.....58
- 哺乳期的質與量.....59

家庭園藝

- 巨花茼蒿（花花世界特展專輯下）.....80 GARDENING
- 與臭共舞的花.....81
- 花的秘密.....85
- 花乾兒傳奇.....86
- 寄生花.....88

大地系列

- 水土保持知性之旅.....92 ENVIRONMENT
- 烏賊環保.....95

專欄

- 人與地：創造自然農法的福岡大師..... 4
- 時令果菜：蓮藕盛產·苦瓜多..... 8
- 產品櫥窗：紅藜麵條／紅糯米／金針／花生湯.....10
- 顧問專訪：謝明哲教授談嬰幼兒營養.....48
- 認識菇菌：蘑菇怎麼不見了.....62
- 認識稻米：粳米和米糯米.....63
- 每月花事：盆栽渡夏保水為要.....90

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
復健系教授

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）

46 健康門診
47 開懷篇

43 休閒農場優惠券
91 園藝門診

96 中央農建
98 農業妙聽聞

封面：最清涼的鄉土菜——絲瓜 攝影／張世宗