

特產美食 FOOD

中國的包心白

包心白菜是本省極重要的蔬菜，幾乎一年四季都可以吃到。據台北農產公司統計，自民國64年該公司開業以來，包心白菜一直蟬聯銷售量冠軍，成為台北都會區消費者的最愛。.....13

包心白菜食譜4則20

時令果菜：粉蕉·青皮椪柑·檳榔心芋8

虎尾精選大蒜瓣.....17

米中之米——西螺米.....18

產品櫥窗：白鶴靈芝茶／砂質花生／台糖素肉乾9



封面攝影／張世宗

家庭園藝 GARDENING

與楓有約75

荷蘭園藝之旅 (下)

玻璃房中的花花世界78

每一扇窗外都有春天80

安享的雕塑公園82

都市花農：常見的花卉蟲害84

園藝門診.....85

讀者來函7

開懷篇45

中央農建64

農業妙聽聞66

飲食養生 HEALTH

1. 冷凍食品月專輯

冬日裡的熱情47

向上成長的冷凍食品產業48

時髦的微波食品50

溫度拿捏得準·你就是行家 52



2. 新飲食趨勢

外食新趨勢53

吃出健康第一步54

從關心腸子做起56

便當：別讓細菌與你爭食59

聰明的食品保存法60

不乾不淨吃了沒病61

吃在北京62

消費眼：尊重個人品味的「套餐」22

認識菇菌：火鍋良伴金針菇 96

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 社址／台北市溫州街14號
社長 沈葆彭 電話／(02)362-8148 363-4055
副社長 高明堂 傳真／(02)363-6724
總編輯 李赫 定價／每本零售100元
副總編輯 余淑蓮 一年1000元 二年1800元
兼主編 郵政劃撥／0005930-0豐年社
編輯 黃玉兒 登記證／行政院新聞局
徐以瑜 版台誌字7763號
陳櫻萍 中華郵政北台字3302號
美術編輯 林朝宗 執照登記為雜誌交寄
業務經理 簡芙蓉 印刷／中華彩色印刷股份有限公司
業務副理 張慶貞 台北縣新店市寶橋路229號
廣告組長 林嵩展 (02)9150123

特約顧問

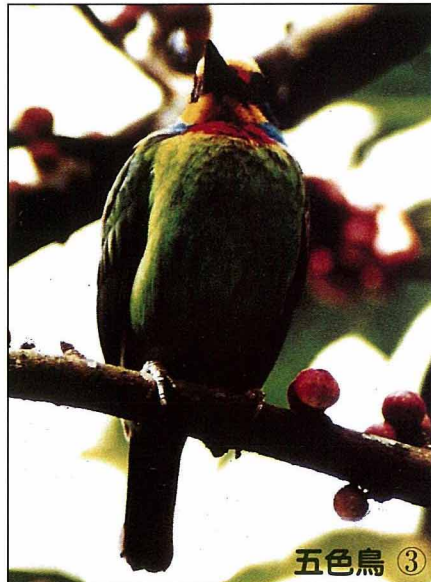
李寧遠
國立體育學院
運動科學研究所教授
李蘭
台灣大學公共衛生系
所副教授
李蕙蓉
國泰綜合醫院
營養組組長
洪建德
陽明醫院
新陳代謝科主任

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

下期預告

「台灣野鳥百年記」

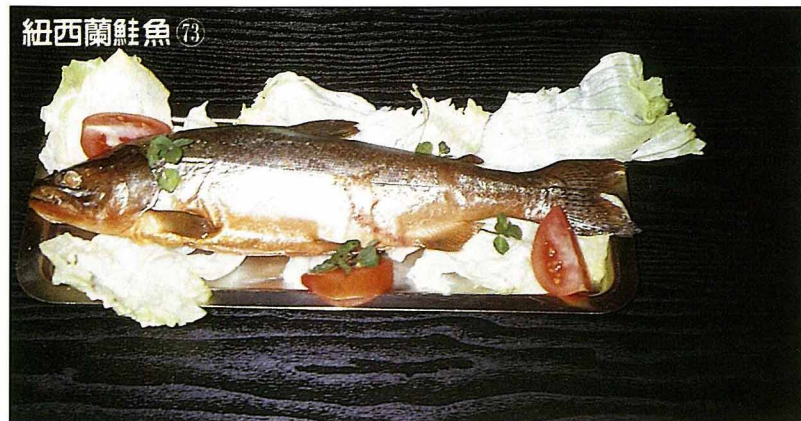
彩色專輯



五色鳥 ③

大地系列 ENVIRONMENT

「台灣野鳥百年記」影片發行之序	3
人與地：土地利用七千年（經典作品欣賞）	88
也是台灣第一	91
自導式桃園台地之旅（下）	92
仁澤之旅	94



紐西蘭鮭魚 ⑦

鄉土旅遊 TRAVEL

寶島篇：古都一日遊（下篇）：介紹台南市的傳統小吃與百年老店（永樂市場／石碇白／小北點心城／源隆行／吳中興香舖／榮申行／金德春茶舖／王金水竹器店／李金水榻榻米店／蘇家木桶店／米街金香紙店）	29
非洲篇：幾內亞比索（西非之旅）	67
紐西蘭：來自深海的寶藏（紐西蘭的海洋資源管理制度與休閒漁業）	71
休閒農場讀者優惠券	41

廣·告·索·引

冷食協會	2
有木里農場	6
走馬瀨農場	25
龍頭農場	26
中國兆豐平林牧場	27
頭城農場	28
太陽谷休閒農園	42
台和園藝公司	43
上湧公司	44
台銀／裕農／新興農園／台企行／宗慶	46
統一公司	51
土壤肥力診斷	86
棲蘭山森林遊樂區	95
嘉義農場	98
冷食協會	99
上湧公司	100

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
復健科副教授

謝明哲

台北醫學院教授
兼保健營養系主任

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）

稿 約

1. 本刊除約稿外，並接受外界投稿。
2. 無論投稿或約稿，本刊均擁有刪改權。
3. 文稿經發表後，本刊擁有出版權。
4. 翻譯文章需先取得授權，並附證明，否則概不刊登。
5. 若需退稿，請附足資回郵，否則概不退稿。
6. 引用本刊圖文資料，須先徵求本刊同意。