

特產美食 FOOD

啊，故鄉的點心

中國人的糕餅藝術是先民經驗的結晶，由年頭到年尾發展出各具情趣的節令美食。我們有心為那些即將消失的傳統糕餅作記錄，並請讀者一起思考，如何為它們找到第二春？.....25

封面故事：大力水手的最愛—菠菜.....15

菠菜食譜2則19

季節食補植物：大地補養在「黃精」.....6

時令果菜：冬筍／青蒜／冷天洋菇.....10

產品櫥窗：捲邊香菇／冬山素馨茶／金門貢糖.....3



家庭園藝 GARDENING

歲時花曆：高潔暗香—剪梅 75

盆栽保養系列：繁華盛一時，落英多繽紛的櫻花82

都市花農：懶人植物（上） 78

鄉土行道樹：樟樹淪亡記83

精品花店專訪：麻雀窩裡觀自在79

園藝門診／園藝櫥窗87

飲食養生

HEALTH

1. 老年保健系列

前言44

中國式的頤養天年45

董大成的私房菜46

教你活到100歲48

健康食譜全家福54

白內障飲食治療55

如何克服攝護腺的困擾56

2. CAS優良蜜餞專輯

「甜蜜」產業日新月異.....20

CAS安全衛生的標誌.....21

蜜餞包裝學問大22

健康門診41

消費眼：冷凍麵糰 烘焙業新寵42

認識菇菌 香菇49

編者的話7

填字方塊9

農業妙聽聞59

中央農村建設專欄60

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 黃玉兒 郵政劃撥／0005930-0豐年社
 編輯 徐以瑜 登記證／行政院新聞局
 陳櫻萍 版台誌字7763號
 林朝宗 中華郵政北台字3302號
 簡芙蓉 執照登記為雜誌交寄
 張慶貞 印刷／中華彩色印刷股份有限公司
 林嵩展 台北縣新店市寶橋路229號
 (02)9150123

◎特約健康顧問

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



行政院新聞局
81年金鼎獎評審會
評給優良雜誌獎

鄉土文化 FARMER'S ART

- 劉安明攝影作品欣賞(2)：惜字禮讚.....62
- 台灣農民藝術家巡訪之二 柴頭竹頭，撿來刻厝仔頭——吳新秋.....67
- 田園藝廊.....72

鄉土旅遊 TRAVEL

- 大陸行：西交會拜謁法門寺.....33
- 休閒農場讀者優惠券.....37



羽冠畫眉與山櫻花
(劉燕明/攝)

封面設計：林朝宗
封面攝影：劉慶堂

大地系列 ENVIRONMENT

- 人與地：紙業探密.....90
- 土地利用七千年(4).....94
- 台灣珍貴的行道樹.....96
- 本土動物生態系列錄影帶 (台灣獼猴/藍鵲飛過/台灣野鳥百年記).....95

廣·告·索·引

- 大同公司.....2
- 頭城農場.....6
- 台銀/台企行/宗慶.....12
- 恒春農場.....24
- 走馬瀨農場.....32
- 太陽谷休閒農園.....38
- 台和園藝公司.....39
- 統一公司.....40
- 有木里農場.....52
- 嘉義農場.....73
- 中國兆豐平林牧場.....74
- 廣興種苗園.....78
- 土壤肥力診斷.....88
- 龍頭農場.....98
- 東宇公司.....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

◎特約園藝顧問

王才義
中興大學園藝系
副教授

李岷
台灣大學園藝系教授
(以上按筆劃排列)

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。

國外訂費 (一年) U S \$							
水陸平郵	香港、澳門	亞洲、太平洋	歐、美、非洲	航空平郵	香港、澳門	亞洲、太平洋	歐、美、非洲
	64	84	84		89	99	109