

# 目錄

|   |            |    |
|---|------------|----|
| 夏 | 芒種：國曆6月6日  | 梅月 |
|   | 夏至：國曆6月21日 |    |

83年6月1日 JUNE 1994

|           |      |
|-----------|------|
| 給讀者／創作欣賞  | 3    |
| 開懷篇       | 52   |
| 我的觀點      | 別頁之一 |
| 鄉土文化活動看板  | 別頁之二 |
| 產品櫥窗      | 別頁之三 |
| 園藝門診／園藝櫥窗 | 別頁之四 |
| 讀者意見調查表   | 別頁之五 |
| 目錄索引      | 別頁之七 |

## ■節令美食

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 蔬果芬芳錄：不要怪我笨，我不過是薑吃多了！       | 4  |
| 時令果菜：青梅與茭白筍                 | 14 |
| 鄉村食譜：薑之味                    | 16 |
| 海鮮食譜：旺來花枝等三則                | 18 |
| 香藥草：錫蘭肉桂                    | 19 |
| 鄉土特產：大心芥菜／玉荷包荔枝             | 22 |
| 餐飲之旅：姑姑筵                    | 24 |
| 米食天地：蝦托鍋巴／裹蒸粽／涼拌米線／臘味碗粿／米涼捲 | 28 |
| 中式調味香料：五加一配出來的化學調味料         | 30 |

## ■飲食養生

|                  |    |
|------------------|----|
| 從西方到東方：平心靜氣迎接第二春 | 33 |
| 醫生的話：考試與補腦       | 36 |
| 別讓「氣象預報站」跟著你！    | 38 |
| 神奇藥膳食品：薏仁        | 43 |
| 省產薏仁，品質更上一層樓     | 48 |
| 薏仁藥膳             | 51 |
| 多風貌的薏仁食品         | 52 |

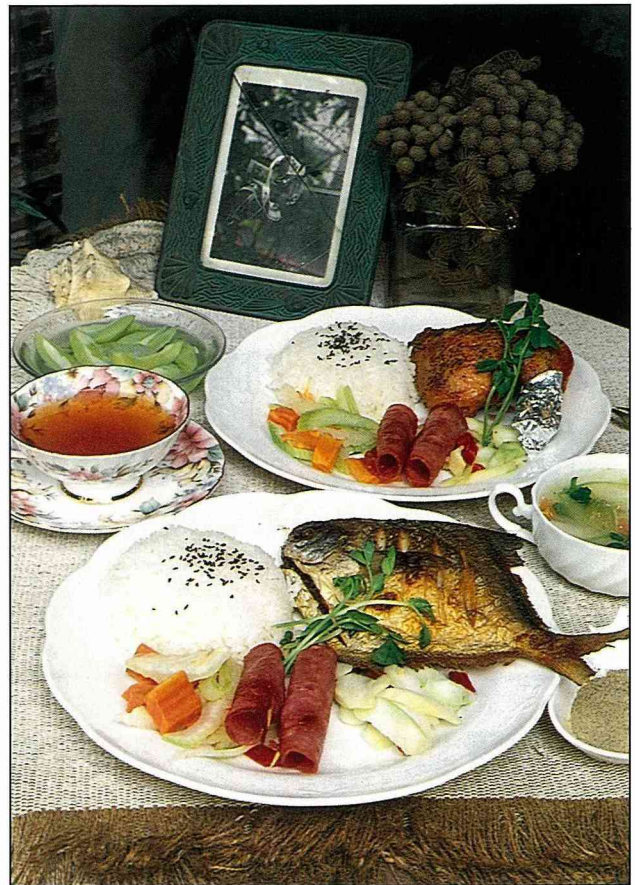
## ■鄉土旅遊

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 桂竹希望之旅：南庄鄉的春天更動人了！（桂竹之旅活動紀實） | 57 |
| 讀者迴響：光復鄉的箭竹筍                 | 64 |
| 花蓮小溪之旅                       | 72 |



南庄鄉桂竹希望之旅活動

廣告索引：FTV生活傳真(封面裡) 恒春農場(15) 平林農牧場(32) 上湧公司(35) 東宇公司(36) 台灣銀行(37) 台和園藝公司(39) 宗慶/台企行/裕農種苗(41) 苜億企業公司(44) 香格里拉農場(46) 農林廳(56) 統一公司(封底裡) 台和園藝公司(封底)



姑姑筵的精緻飲食風格

## ■家庭園藝

|                   |    |
|-------------------|----|
| 香花植物：木犀科植物(-)     | 78 |
| 生活花藝：纏繞的美感／端午節節慶花 | 80 |
| 觀葉植物：葛鬱金          | 84 |
| 植物與我：品嚐野菜——美味篇    | 86 |

## ■人與地

|                |    |
|----------------|----|
| 永續農業：土中的行者——蚯蚓 | 54 |
| 自然觀察：蟾蜍的另一面    | 68 |
| 美國俄亥俄州有機農場錄影帶  | 52 |
| 劉明生生態系列作品集     | 67 |
| 田園之春叢書15種      | 75 |

## ■下期預告

晚宴中艷麗的舞姬——艷葉夜蛾  
秧雞與福壽螺  
寶島芒果的季節

## ■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。
5. 若需退稿，請附足資回郵。
6. 引用本刊圖文資料須先徵求本刊同意。

封面設計：林朝宗

封面攝影：劉慶堂