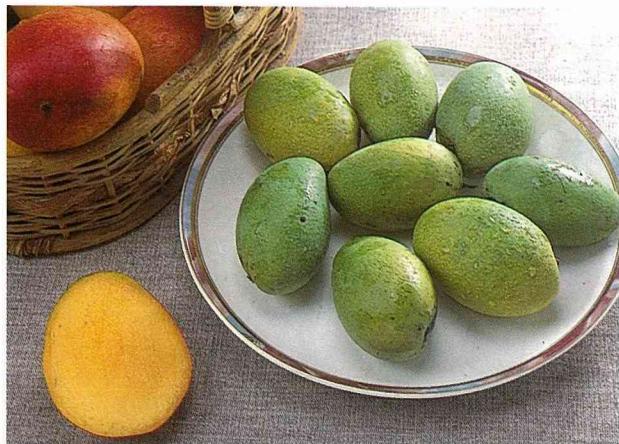


目 錄

夏 小暑：國曆7月7日 荷月
大暑：國曆7月23日



- 給讀者／蔬果童詩 3
開懷篇 49

- 鄉土文化活動看板 別頁之一
豐年門市部產品目錄 別頁之二
農會產品櫈窗 別頁之三
園藝門診／園藝櫈窗 別頁之四
休閒農場優惠券 別頁之五

■ 節令美食

- 蔬果芬芳錄：請來吃芒果！ 6
時令果菜：苦瓜與荔枝 16
海鮮食譜：五色魚卷等三則 17
鄉村食譜：九層塔入味 18
中國蓮特輯：現代愛蓮說／白河蓮子／蓮食譜 20
餐飲之旅：「下江南」滷味館 27
風格餐廳「鄉村故事」 30
香藥草系列：羅勒 32

■ 養生保健

- 從西方到東方：食療與養生 34
醫生的話：遠離可樂 36
冷藏真空調理食品 37
高纖低卡·健康麵包 38
體重與美食可以兼顧嗎？ 40
鐵蛋 42
米食新產品——秈糬粽 44
中式香料系列：好湯頭那裡來？ 46

- 你的營養IQ有多少 48
鹹蛋好風味 50
維生素讓你更有活力 52

■ 自然觀察

- 永續農業：書摘精華「替代性農業」 54
紅土台地施硼素 55
台灣秧雞與福壽螺 58
艷葉夜蛾 62
認識菇菌：黃蛤蟆菇 64
美國俄亥俄州有機農場錄影帶 56
劉燕明生態系列作品集 57
田園之春叢書15種 80

■ 家庭園藝

- 從「玫瑰花推廣中心」到「綠蔭走廊」 66
個性·創意·綠 68
植物與我：一座森林的誕生 69
生活花藝：夏日戀情／龍眼與山竹 74
香花植物：木犀科植物(二) 76
觀葉植物：多彩多姿變葉木 78

■ 鄉土旅遊

- 池南森林遊樂區的未來 82
台南縣·走馬瀨農場 85
宜蘭縣·頭城農場 86
嘉義縣·龍頭農場 87
台北縣·有木里農場 88

■ 下期預告

- 健康自然「士林安心鮮筍」上市
水產與水鳥的戰爭
健康涼點：布丁／愛玉／仙草
果中之王——榴槤
致命的中風

■ 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