

# 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  
 農會產品櫥窗 .....別頁之三  
 園藝門診／園藝櫥窗 .....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——秈糯粽 .....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