

目 錄

秋	寒露：國曆10月8日 霜降：國曆10月23日	菊月
---	---------------------------	----

83年10月1日 October 1994

給讀者／生態保育	3
開懷篇	56
鄉土文化活動看版	別頁之一
豐年門市代售產品目錄	別頁之二
農特產品郵購代售目錄	別頁之三
農會產品櫥窗	別頁之四
休閒農場優惠券	別頁之五



■ 節令美食

蔬果芬芳錄：綠葉香波（香菜篇）	6
時令果菜：花胡瓜與蘋果	16
海鮮食譜：魚之味三則	17
鄉村食譜：碧玉筍	18
香藥草系列：薄荷	20
黑豆愛用者—陳榮五博士	22
梅山・紅肉李	23
非洲堇聯誼會	24
我愛非洲堇	25
餐飲之旅：觀山聽水白雲居	26
中式香料系列：一家滷味萬家香	30

■ 養生保健

從西方到東方：四時順應，飲食有節，生活有常，怡然自得	34
溥王爺的養生術	36
雞肉・雞湯・雞精	38
醫生的話：大脖子・風土病	41
多采多姿的食用油脂	42
植物油系列（大豆油、玉米油、芝麻油、葵花油、	

米糠油等)	44
飲食與心臟	48
消費者法律講座：失車記	50

■ 自然觀察

永續農業：台灣黑豆 明日之星	54
荷蘭環保畜牧	53
蘭嶼行（貳：野鳥之美）	58
花東海岸海蝕地景	62
認識菇菌：環柄菇／白環柄菇	64
美國俄亥俄州有機農場錄影帶	52
劉燕明生態系列作品集	57
田園之春叢書15種	32

■ 家庭園藝

生活花藝：劍蘭・小米・芍藥／鄉土蔬菜盆景	66
個性・創意・綠：合果芋	70
植物與我：你在找什麼茶？	71
香花植物：七里香及樹蘭	74
觀葉植物：蔓綠絨	76

■ 鄉土旅遊

水蜜桃與祖靈祭	79
吃土雞到龍崎	81
駱駝比賽真假成真	82
跳蚤市場	83
楓紅層層	84

■ 下期預告

天蠶變・怎麼變？
都市田園交響詩
平地種金針・精緻蔬菜
回歸自然「桃花源」
冷凍的蔬菜原味

■ 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：張子惠

封面攝影／劉慶堂

廣告索引：頭城農場(封面裡) 姚庭智 (39) 台和園藝公司 (42) 順隆種苗行 (43) 上湧公司 (45) 宗慶／台企行／裕農／順隆 (49) 台灣銀行 (51) 平林農場 (85) 恆春農場 (86) 東勢林場 (87) 香格里拉觀光果園 (88) FTV生活傳真 (封底裡) 台和園藝公司 (封底)