

# 目錄

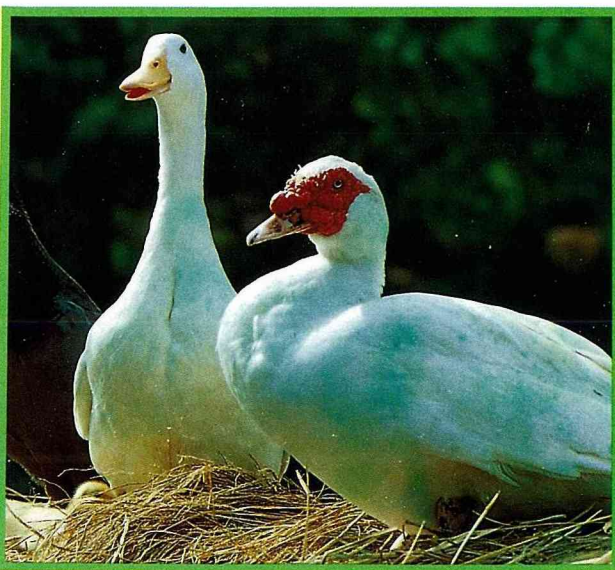
冬 小寒：國曆1月6日 臘月  
大寒：國曆1月20日

84年1月1日 January 1995

第三隻眼	4
給讀者	5
關懷篇／健康門診	30
旅遊族	79
鄉土文化活動看板	別頁之一
豐年社門市部代售產品目錄	別頁之二
農特產品郵購代售目錄	別頁之三
農會產品櫥窗／燻煙鴨排與鴨腿	別頁之四
目錄索引	別頁之五

## ■封面故事

前言：轉型中的台灣養鴨	6
政策：加入關貿總協後，我們的禽畜事業 何去何從？	7
產業：台灣養鴨現況／養鴨協會小記	10
經營：養鴨人家開講	13



曾萬來／攝

## ■節令美食

餐飲之旅：這家「鴨肉麵」你吃過嗎？	20
CAS優良蜜餞：有安全保障的鹹酸甜	22

時令果菜：球莖甘藍與春香草莓	24
海鮮食譜：鱸魚三吃	25
健康蔬菜：芋頭和芋橫	26
野菜食譜：原生的蕨類蔬菜	28
有機產品櫥窗：專訪「有機世界」公司	29

## ■養生保健

養生經驗專訪：董大成教授的人生路	31
家庭藥膳系列：減肥茶、減肥粥、減肥菜	34
放假也有壓力——談「春節症候群」的調適	37
保健小語五則	39
21世紀的家政：大家來學家政／外食外食	40
劇烈運動之後，如何迅速恢復體力	44
消費者法律講座：電視購物記	50

## ■自然觀察

海的傳說	52
農業資訊四則	53
中央農建專欄：庭園箱式蔬菜／夏菜冬花	54
燕鷗去了，還有再來的時候嗎？	58
認識菇菌：滑菇	61
美國俄亥俄州有機農場錄影帶	51
劉燕明本土生態影片系列	57
田園之春叢書15種	78

## ■家庭園藝

都市綠化：讓台北更美麗！	63
個性·創意·綠：聖誕紅	67
生活花藝：鄉土與節慶	70
林阮美姝的乾燥花之旅	72
觀葉植物系列：山蘇花	76

## ■鄉土旅遊

蠶絲之旅——當蠶兒為王子工作的時分	80
-------------------	----

## ■下期預告

竹東的客家米食  
新興的藥膳作物——山藥  
蘭嶼飛魚祭文化

## ■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／曾文田