



# 目 錄

春	驚蟄：國立3月6日	杏月
	春分：國立3月21日	

84年3月1日 March 1995

第三隻眼	4
給讀者	5
開懷篇／健康門診	33
旅遊族	81
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	別頁之四
讀者優惠券	別頁之五

## ■封面故事 (人·水土·產業報導系列)

前言：精緻蔬菜	6
評估與對策：我們的蔬菜產業如何因應入關	7
清新的產業：多樣化精緻化的台灣蔬菜	9
種菜說甘苦：產銷班班長陳瑞龍	11
流通與管理：我們的蔬菜運銷問題在那裡？	12
新興服務業：產地蔬果，直銷超市	17
消費者意見：請聽吃菜人怎麼說？	19

## ■節令美食

餐飲之旅：宜蘭小政的古風美饌	22
王鵬程想種野菜	23
野菜食譜：三葉芹	24
有機產品：漢光有機蔬菜	25
健康蔬菜：山蘇花	26
時令果菜：扁蒲與桶柑	28

海鮮食譜：蚵仔三味	29
家庭藥膳：美毛髮保健食譜	30

## ■養生保健

養生經驗專訪：胡大維教授的第三春	34
當老唐碰上了糖尿病	36
甜蜜之惑	40
醫師的戀米情結	42
宜蘭鴨賞	49
消費者法律專欄：爭祧疑雲	51

## ■自然觀察

中央農建專欄：開創苗栗農業新猷	54
盤根錯節榕樹下	58
林業采微：走訪林業陳列館／珍貴的木蘭科樹種資源／美國新林業政策／環保木材	60

## ■家庭園藝

都市綠化：天母國中的園藝教室	69
新新農民系列：從五穀不分到滿腹「種菜經」	72
生活花藝：一葉扁舟無限暇思	74
乾燥花之旅：大自然野趣與浪漫 (歐洲篇)	76
觀葉植物：福祿桐	79

## ■鄉土旅遊

神靈的國度·廟宇的天堂——印尼巴里島藝術之旅 (下篇)	82
-----------------------------	----

## ■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：東勢林場 (封面裡) 上湧公司(39) 宗慶／台企行／白雲居／裕農(41) 天力化學工業公司 (44、45) FTV 生活傳真(46) 台灣銀行(52) 農林廳(56) 走馬瀨農場(67) 薌園農產食品公司 (封底裡) 統一公司 (封底)