

# 關心全家人的健康， 您可以作的還很多……

對於心愛的家人，相信您一定是盡一切努力，給予他們最周到的呵護。  
因此我們要鄭重向您推薦一系列風行歐美、效果優異的健康食品！  
讓您能够在緊張忙碌的日常生活中，安心又輕鬆地確保全家人的健康。

## 喜又美鯊魚軟骨

產自紐澳潔淨海域的鯊魚，以冷凍乾燥法經特殊低溫研磨而成之超微粒(320 MESH) 100%純鯊魚軟骨粉末，可完全溶解於水，人體吸收效果最佳，富含蛋白質、鈣、磷等礦物質及黏多醣體，可以作為成人鈣的補充品(惟懷孕及授乳中婦女、心臟循環系統障礙，以及手術後恢復期患者，食用前必須先請教醫師)。

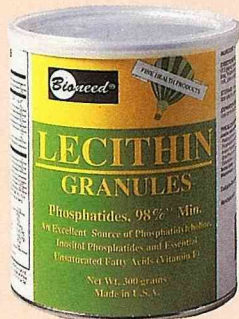
250公克粉末罐裝 每罐合理價：3,900元  
(容量相當於4罐700毫克×90粒裝的膠囊製品)



## 喜又美大豆卵磷質

由大豆精煉萃取而成，含豐富的磷脂質及珍貴的亞麻油酸等不飽和脂肪酸(維生素F)、維生素E，肌醇及膽鹼，是深受歐美、日本等先進國家國民愛用的天然腦細胞食物(Brain Foods)。大豆卵磷質並能幫助人體從其他食物中吸收維生素A、D、E、K等營養素，是全家人最佳的保健營養食品。本產品由美國FDA註冊(字號：2917665)核准之GMP大藥廠ABCO LABORATORIES INC. 監製，採用純度最高98%食品級卵磷質，並在美國投保200萬美元產品責任險，品質有保障，售價合理值得信賴。

\*美國原裝進口 每罐300公克 每罐合理價：280元



## 喜又美藍藻 / 螺旋藻

是營養最均衡的天然綠色鹼性食品，含多種維生素、豐富的葉綠素、礦物質、酵素、珍貴的GLA、SOD、60%以上的蛋白質和人體無法自行合成的八種必須胺基酸，其薄嫩的細胞膜，使消化吸收率高達95%以上，Beta Carotene紅蘿蔔素含量比菠菜高50倍，產前產後或病後補養所需的維他命B-12比豬肝高3.5倍，營養高熱量低，是風行歐美安全減輕體重又不損害健康的保健食品，具有改善體質、增進活力、護膚養顏的食補效果，也是不易獲得均衡營養的學生族和素食者的最佳營養補充劑。

\*美國進口原料授權台灣GMP藥廠製錠

每罐500毫克×200粒(100公克) 每罐合理價：540元

\*美國原裝進口螺旋藻(衛生署衛署食字第8302272號檢驗合格)

每罐500毫克×200粒(100公克) 每罐合理價：795元



### 喜又美健康食品系列

北部地區可電話訂貨，  
其它地區請來電詢問經銷商。



麥申貿易有限公司

台北市信義路6段12巷2號  
電話：(02) 7267310 • 7267319  
郵購劃撥帳號：07163409  
洽詢服務專線：(02) 7267314

# 鄉土文化活動看板

主辦單位	活動名稱	地點	日期	服務專線
宜蘭縣立文化中心	(展覽) 李宜穆傳統木偶雕作展	戲劇館2F	2/26~5/28	(039) 322440
基隆市立文化中心	(展覽) 漁唱社寮專題展	第一陳列室	4/8~5/28	(02) 4224170
	(知性之旅) 和平島巡禮	基隆市和平島	5/15、16	
花蓮縣立文化中心	(音樂會) 洄瀾兒童音樂會	鳳林國小	5/3	(038) 227121
	(音樂會) 洄瀾音樂欣賞講座	演藝集會堂 會議廳	5/26	
屏東縣立文化中心	(展覽) 中國古代石灣陶特展	文物陳列室	4/1~5/30	(08) 7360331
	(展覽) 李淑德弦樂世界圖像資料館	中正藝術館 1F畫廊	4/15~5/30	
	(展覽) 屏東音樂發展史料展		4/15~5/30	
	(戲劇) 紙風車劇團公演	5/7		
台南縣立文化中心	(84年全國文藝季) 走馬瀨之春——南瀛產業、文化節 田園風情畫、農村生活器具展、竹的文化展、蘭花生活藝術展	走馬瀨農場	3/24~5/31	(06) 6324116
行政院文建會	(戲劇) 崑曲美之旅	國軍文藝 活動中心	5/9~10	(02) 7091966
文化藝廊	(展覽) 葉發原皮塑藝展	台北火車站 藝廊	2/20~5/17	(02) 3315340
高雄市立美術館	(展覽) 台灣傳統版畫源流特展	本館	3/12~7/2	(07) 3160331

## 第二屆海岸及溼地生態保育研討會

介於陸生及水生生態系之間的溼地是一種很特殊的環境，孕育了豐富的動、植物生存其中，形成特別而獨立的生態系，然而過渡帶的特質不僅造成其複雜性，也使其敏感而易受衝擊。為了使國人更認識也更多地關懷、保護台灣的溼地，今年野鳥學會舉辦「第2屆海岸及溼地生態保育研討會」，希望能集合各界學者所長，為台灣的溼地請命，也歡迎有興趣的朋友，一同加入關心生態的行列。

時間：1995年5月13日（星期六）

地點：國立中央圖書館國際會議廳

主辦單位：台灣省立博物館，中華民國野鳥學會及14所縣市野鳥學會。

經費補助：行政院環保署

講員：梁翰斌、劉靜靜、李載鳴、王柏青、高明瑞、方力行、曹仁宏、顏正平、陳章波……等學者專家。

內容：溼地相關法令及規劃範例、溼地的生態角色及研究……等，共17篇研究報告。

報名方法：請將個人資料（姓名、地址、電話及服務單位）傳真或寄至「台北市復興南路一段295巷13弄6號2F 中華民國野鳥學會 收」

TEL：(02)7067219

FAX：(02)7548009

# 本社創新全方位服務

## 農特產品

## 總站

各鄉鎮精品·方便您購買

## 門市代售

營業時間：

周一至周五 / 8:00~17:30

周六 / 8:00~15:00

星期例假日 / 9:00~15:00

(郵購酌收掛號郵資)



產品名稱	出品單位	價格
●鄉間小路果汁 柳橙汁	中寮鄉農會	每罐 / 15元每打 180元
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包 30元
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐 20元 / 每打 240元
高纖活力多餅乾 甘蔗汁 蕃茄汁 / 百香果汁 楊桃汁 蘆薈肉 海苔芝麻肉酥 營養肉酥 大豆卵磷脂	台糖公司	每盒 30元 / 每打 360元 每罐(320g) 14元 每罐(320g) 13元 每盒(250cc) 10元 每罐(230g) 60元 每罐(300g) 185元 每包(300g) 180元 每罐(200g) 280元
調味玉筍	古坑鄉農會	每包 25元
甜菊梅 紫蘇梅	南投縣農會	每包(100g) 70元 每瓶(350g) 70元
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝) 550元
蜂蜜 / 鹽酥 / 芥菜土豆	虎尾鎮農會	每包(135g) 45元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)
福茶 榨茶 梅干菜 紫蘇梅 樹子	公館鄉農會	切片 35元 調味 35元切片 25元 每包(100g) 30元 每瓶(450g) 70元 每罐(200g) 55元
薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶 雪花片經濟包 雪花片隨身包 白鶴靈芝茶	草屯鎮 薏仁研究班	每包(300g) 55元 每罐(300g) 140元 每盒(20包入) 120元 每包(300g) 120元 每盒(8包附糖) 65元 每盒(20包入) 160元
洛神花蜜餞 蜜洛神花汁 梅子原汁 洛神袋茶	台東縣農會	每盒 60元 每瓶(900cc) 110元 每瓶(900cc) 180元 每盒(12包入) 80元
紅糯米	光豐地區農會	禮盒(1380g) 125元
麻竹筍茸 / 麻竹脆筍	大埔鄉農會	每包(300g) 35元
金紅豬麵條	金山地區農會	每包(300g) 20元 禮盒(10包入) 210元
白柚茶 牛蒡茶(袋茶) 牛蒡茶(沖) 柚子麥 牛蒡茶葉片(煮)	麻豆鎮 白柚產銷班	每盒(30包入) 250元 每盒(30包入) 250元 每罐(150g) 240元 每罐(150g) 100元 每罐(450g) 385元
鐵觀音 / 烏龍袋茶 鐵觀音易開罐	石門鄉農會	每盒(20包入) 55元 每罐(無糖 350g) 15元 每罐(低糖 350g) 15元
香菇 捲邊香菇片	苗栗市農會	每盒(600g) 800元 每罐(12g) 35元 禮盒(12罐入) 420元
青草茶	虎尾鎮農會	每罐(280g) 15元
米漿 / 豆漿 / 杏仁奶	羅東鎮農會	每瓶(250cc) 15元
愛玉子	梅山鄉農會	每盒 450元
香芋條 / 香薯條 綜合水果 / 綜合蔬菜	中國食味公司 (蔬果脆片)	每包(130g) 55元 每包(120g) 55元
破布子漬 破布子漬 脆筍片 筍簽 筍茸	左鎮鄉農會	每瓶(120g) 35元 每瓶(380g) 120元 每包(300g) 35元 每包(300g) 35元 每包(300g) 50元
蕎麥薏仁隨身包 蕎麥麵條 蕎麥米 蕎麥雪花片	二林鎮農會	每盒(10包入) 130元 每包(300g) 25元 每包(500g) 55元 每包(300g) 130元

# 郵購代售

請依下表「郵購數量」之規定，在劃撥單背面註明您要購買的產品名稱和數量。您只要劃撥產品價格之金額即可，不須另加郵資。

產品名稱	出品單位	包裝方式	郵購數量	價格
綠竹脆筍	大溪鎮農會	真空包裝禮盒式	10包	每包(300公克)70元
苦茶油	信義鄉農會	玻璃瓶	3罐	每罐(600毫升)550元
陳年梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600公克)250元
紫蘇梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600公克)250元
醋梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600毫升)400元
梅花醉	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600毫升)450元
梅子汁	信義鄉農會	玻璃瓶	4罐	每罐(600毫升)130元
芒果蜜餞	山上鄉農會	真空PE袋	5箱(每箱60小包)	每包(100公克)40元
柿餅	山上鄉農會	真空PE袋	5箱(每箱60小包)	每包(600公克)100元
麻竹筍茸	大埔鄉農會	真空PE袋	20包	每包(300公克)35元
麻竹脆筍	大埔鄉農會	真空PE袋	20包	每包(300公克)35元
百香果原汁	大埔鄉農會	PVC原封桶	6瓶	每瓶(2.4公升)200元
百香果原汁	大埔鄉農會	玻璃瓶	12瓶	每瓶(750公克)90元
鳳尾筍乾	大埔鄉農會	玻璃瓶	不限	每包(277公克)100元
櫻桃C片	佳里鎮農會	塑膠瓶裝	3瓶	每瓶(120片裝)450元
櫻桃濃縮原汁	佳里鎮農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(650公克)200元
牛蒡即溶粉	佳里鎮農會	紙盒包裝	1盒(30包裝)	每盒(每包10公克)850元
牛蒡茶A級	佳里鎮農會	紙罐包裝	2罐	每罐(4.5公兩)450元
牛蒡茶B級	佳里鎮農會	紙罐包裝	2罐	每罐(4.5公兩)350元
調味玉筍	古坑鄉農會	50包/箱	1箱	每箱(180公克)1300元
調味玉筍	古坑鄉農會	10盒/箱	1箱	每箱(180公克)2050元
脆筍片	古坑鄉農會	8包/箱	1箱	每箱(1500g/包)850元
脆筍片	古坑鄉農會	20包/箱	1箱	每箱(600g/包)1450元
脆筍絲	古坑鄉農會	8包/箱	1箱	每箱(1500g/包)850元
脆筍絲	古坑鄉農會	20包/箱	1箱	每箱(600g/包)1450元
菊苣茶	關廟鄉農會	罐裝	2罐	每罐(4兩)560元
洗髮精	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(420C.C.)150元
沐浴乳	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(450公克)150元
洗面霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每條(100公克)120元
護手霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每條(100公克)150元
美髮油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(30C.C.)120元
美膚油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(30C.C.)120元
洗潔精	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(650C.C.)65元
苦茶油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(0.6公升)500元
蜂蜜	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(840公克)300元
濃縮蜂蜜	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(860公克)370元
蜜梅	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(350公克)80元
葉綠素洗髮精	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(400C.C.)220元
洗面霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每瓶(100公克)200元
小麥草濃縮汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(750公克)235元
封梅汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)170元
紫蘇梅汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)190元
金桔煉汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)235元
七葉胆茶	大甲鎮農會	紙盒包裝	2盒(50小包)	每盒600元

蠶絲被(大湖地區農會)郵購數量不限。

(1公斤)2400元，(1.5公斤)3500元，(2公斤)4600元，(2.5公斤)5600元，(3公斤)6300元，(3.5公斤)7300元，(4公斤)8250元，(4.5公斤)9300元，(5公斤)10000元。

\* 七葉膽茶亦可到本社門市部洽購

\* 歡迎其他農會加入這個行列，詳細辦法請洽門市部主任

## 豐年社

地址：台北市溫州街14號一樓  
服務電話：(02)3628148-30(分機)  
郵政劃撥0005930-0豐年社

天然健康食品

## 蕎麥・薏仁

——二林鎮農會出品

**蕎**麥為蓼科1年生草本植物，自古以來，由於蕎麥生育期間較短，栽培管理容易，所以飢荒時被冠之「救荒植物」。本草綱目有云：蕎麥性屬甘味……，為漢藥材之一；而分析其化學成分，蕎麥種粒中含有5~6%之離胺酸，花及莖葉含有芸香甘。

薏仁是國人心目中的補品，根據我國最早的藥書神農本草經之記載：薏仁別名解蠡，性味甘，微寒……，其根下三蟲。

本會有鑑於蕎麥及薏仁是一種天然食物，可調理身體健康，久服又無任何副作用，特於民國69年起推廣種植薏仁，並推出蕎麥粒、蕎麥熟粉、蕎麥生粉、蕎麥麵、蕎麥雪花片、薏仁粒、薏仁熟粉、薏仁雪花片等產品。有興趣的讀者可至豐年社門市部選購，或逕洽二林鎮農會。

蕎麥麵 25元/300公克

蕎麥粒 55元/500公克

蕎麥雪花片 130元/300公克

蕎麥薏仁粉隨身包

130元/30公克×10包

輔導機關：農委會、農林廳、雜糧基金會、彰化縣政府

指導機關：台中區農業改良場、彰化縣農會

生產單位：二林鎮農會



地址：彰化縣二林鎮南光里  
儒林路2段260號

電話：(04) 8961191~9

郵購方法：二林鎮農會購物中心  
帳號12036~4

### \* 健康吃的出來 \*

#### 蕎麥甜粥

材料：脫殼蕎麥粒 1杯，水 8杯，紅豆  $\frac{1}{3}$ 杯，糖 1杯半。

作法：1. 紅豆洗淨，浸泡2小時後，加水煮熟備用。  
2. 蕎麥粒洗淨、加水煮開  
、改以溫火煮20分鐘。  
3. 再加入紅豆、糖煮滾、  
熄火燜煮10分鐘，即可  
食用。

備註：可以混合其他食物調配，  
例如：龍眼乾、鳳梨片、  
湯圓等。

#### 薏仁綠豆湯

材料：薏仁粒 1杯，糖  $\frac{1}{2}$ 杯，  
綠豆  $\frac{1}{2}$ 杯，水 8杯。

作法：1. 薏仁洗淨泡水4小時，  
綠豆洗淨泡水1小時。  
2. 薏仁入鍋加水煮開5分  
鐘後，加入綠豆續煮20  
分鐘加糖並加蓋熄火，  
燜10分鐘才開蓋食用。

備註：1. 綠豆部份可以紅豆(須  
比薏仁先下鍋)、甘藷、  
龍眼干……等代之。  
2. 利用快鍋可縮短烹煮時  
間。

送

送

買



# 健康安全 又得大獎



### 活動期間

即日起至84年5月25日

### 輔導單位

行政院農業委員會 衛生署

### 主辦單位

CAS優良食品廠商協進會籌備處

### 協辦單位

台灣省政府糧食局  
食品工業發展研究所  
台灣區肉品發展基金會  
中華民國冷凍食品發展協會

### 活動辦法

只要剪下任何CAS優良食品(肉品、冷凍食品、果蔬汁、良質米、蜜餞、米食製品等)之CAS單一標誌壹個,附在明信片上或信封內,註明姓名、年齡、身份證字號、電話、住址等資料寄至台北市南昌路一段51巷1號11樓(CAS優良食品廠商協進會籌備處)收,最多可連續參加三次抽獎。

★消費者寄來舊的CAS雙標誌恕不接受參加抽獎。

### 抽獎時間

第一次抽獎—84年2月10日  
第二次抽獎—84年4月10日  
第三次抽獎—84年5月30日

### 抽獎地點

CAS優良食品廠商協進會籌備處

### 獎品：(每次各抽出)

特獎 5名—每人各得價值9900元之NATIONAL高級冰箱一台  
頭獎10名—每人各得價值8000元之NATIONAL全自動感應微波爐一台  
貳獎15名—每人各得價值7000元之PHILIPS高級多功能烤箱一台  
歡樂獎1000名—每人各得多功能微波保鮮盒一個



送

送

# 邁向21世紀的農業寶典

## “台灣農家要覽” 增修訂鉅著 即將出版！

掌握現代化的台灣農業動脈，最新實用性綜合性農業百科工具書。

### 豐富內容

近400位學者專家，經年之研討及撰寫，以淺白流暢的文字，介紹農林漁牧的最新生產技術、經營知能、科技資訊，以及農民輔導與農業行政。全書七大冊，彩色精印，布面精裝。配合照片與圖表，方便查閱。



各冊書名	主要內容	定價(元)	預約優待價(元)
1.農作篇(一)404頁	糧食作物/特用作物/農業機械/土壤肥料	1,150	1,035
2.農作篇(二)720頁	園藝作物：果樹·蔬菜·花卉	1,950	1,755
3.農作物(三)520頁	植物保護/農產品處理及加工	1,250	1,125
4.林業篇 378頁	林業/自然保育/水土保持/農田水利	850	765
5.漁業篇 434頁	海洋漁業/養殖漁業/漁產品處理及加工	1,100	990
6.畜牧篇 536頁	畜牧/獸醫/畜產品處理及加工	1,300	1,170
7.綜合篇 394頁	農政/農場經營/農產貿易及價格/農民組織/ 農業推廣/農產運銷及金融	950	855
全套七大冊		8,550	7,260

(郵購另加掛號郵資,單冊60元/整套100元)

### 加印預約

即日起接受加印預約，單冊九折、整套八五折優待。  
請把握時機，84年6月30日截止。

## 豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
服務電話(02)3628148

# 播下槌球運動的種子 龍農關心銀髮族健康



根據行政院經建會人力處報導，由於人口出生率日降，平均壽命延長，台灣即將邁入高齡化社會，推估民國100年後，男性平均壽命將延長至76歲左右，女性則82歲。面對社會將衍生的銀髮族群，除了國家社會福利政策規劃給予妥善的生活照顧之外，關心銀髮族群的健康，更是我們亟需正視與關心的問題。

談到銀髮族的健康，運動是非常重要的途徑，但過於激烈的運動並不合適。今年度（84年度）在本會推廣教育計畫中，便安排了多項提升銀髮族休閒生活的活動，在活動的當時，認識了多位退休後長久與槌球為伍的長者，他們不但身體狀況極佳，更有活到老學到老的精神，提及加入槌球運動改變了他們退休後原本枯燥、無聊的生活時，不禁使我想要多花點時間來了解槌球，和幫助更多的銀髮族來參與這項有意義的休閒活動。

槌球運動，是於民國72年自日本引進，因為沒有年齡、性別的限制，是一項老少咸宜的運動，它是融合高爾夫球及撞球原理的一種活動，不但可舒展筋骨，打發銀髮族退休後充裕的時間，更可藉由這項運動相互切磋球技，溝通情誼，來充實滿足老年生活上的需要。

槌球運動有多項優點：(1) 輕鬆沒有危險，在單純的推桿、彎腰、撿球及走路的過程中即達到運動的效果。(2) 可以增進老年人的社交生活，激發腦力，解除緊張，是身心均可兼顧的運動。(3) 規則及裝備簡單，隨處可打，經濟實惠，非常符合運動的原則。從這次我們農會（後龍鎮農會）推廣教育工作中，組織了高齡者生活調適班，特別安排了槌球運動訓練的課程，主要是希望提醒更多銀髮族群能重視自己的健康，以減少目前逐年增加的銀髮人口的問題。長壽不稀奇，長命又能健康才是我們每一個人追求快樂晚年的理想目標。

中華民國64年創刊

## 鄉間小路

發行人 洪筆鋒  
 社長 洪筆鋒（分機11）  
 副社長 高明堂（分機12）  
 兼總編輯  
 副總編輯 余淑蓮（分機16）  
 兼主編  
 編輯 黃玉兒（分機29）  
 陳秋萍（分機28）  
 張珮瑜（分機25）  
 美術編輯 張子惠（分機16）  
 業務經理 簡芙蓉（分機15）  
 業務副理 張慶貞（分機20）  
 業務代表 余志成（分機19）

發行所 財團法人豐年社  
 台北市溫州街14號  
 電話 (02)362-8148 368-8066  
 傳真 (02)363-6724  
 郵政劃撥 0005930-0豐年社

定價 每本100元  
 訂費 國內一年1000元，二年1800元  
 國外一年航空（港澳）89美元  
 （亞洲及大洋洲）99美元  
 （其他地區）109美元  
 水陸（港澳）64美元  
 （其他地區）84美元

登記證 行政院新聞局版台誌字7763號  
 中華郵政北台字3302號  
 執照登記為雜誌交寄  
 印刷 中華彩色印刷股份有限公司  
 台北縣新店市寶橋路229號

Country Road, Published by  
 HARVEST Farm Magazine  
 14, Wenchow St. Taipei Taiwan, R.O.C

特約健康顧問：李寧遠 輔大民生學院院長  
 李蘭 台灣大學公共衛生系所副教授 李蕙蓉 國  
 泰綜合醫院營養組組長 洪建德 陽明醫院新陳  
 代謝科主任 黃伯超 台大醫學院教授 張鈺 台大  
 醫學院公共衛生研究所副教授 董大成 台大醫  
 學院名譽教授 蔡敬民 輔仁大學食品營養研究  
 所教授 鄭福田 台大環工所教授兼所長 賴金  
 鑫 台大醫學院復健科副教授 謝明哲 台北醫學  
 院教授兼保健營養系主任 特約園藝顧問：  
 王才義 中興大學園藝系副教授 李晔 台灣大學  
 園藝系教授（以上按姓氏筆劃排列）

# 五月花

專欄撰述／江 濤

朱喜說：「五月榴火照眼明。」石榴花是五月之花。

在屬溫帶氣候型的廣大地域，當柳絮紛飛起舞，桃李爭輝之際，石榴花已在孕育花蕾，清明梅雨過後，蟬兒也從長眠中驚醒，掙出泥土，爬上樹梢，急不待的振翅長鳴，喚醒石榴花蕾儘快展開紅艷花冠，微風輕拂，似曾聆聽到：「快呀！夏日瞬將來到！」

石榴原產地是波斯，漢朝張騫七使西域，途經安石國，嚐到美味的石榴果實，愛不釋手，回程便攜帶著緋紅的果實返中原，把種子播下，因為很能適應我國風土，不久，栽培區域逐漸擴散，從黃土高原伸展到肥沃的江南。尤其是民間住宅的庭院，栽植十分普遍。因此，上千年來，其生長、開花和結實，都與國人生活緊緊相連，滋生著綿延不斷的情意。

石榴樹葉翠綠而富有光澤，花瓣和喇叭狀的萼片都呈現深紅色。當五、六月盛開時節，滿樹艷紅似火，真是燦爛奪目。唐代詩人白居易寫過：「火樹風來翻絳燄，瓊枝日出曬紅紗」，描寫得十分恰切。

緋紅色已成熟的果實，外觀惹人喜愛，而甜中帶酸的種子更是耐您慢慢品嚐，過去一般民間深信它能護膚養顏，青春永駐，古代中原和華北是石榴果主要產地，而以河南白馬廟生產的最富盛名，曾經傳說一顆果實，可以換一條牛，可見其品質超羣，為果中之果了。

石榴花枝，象徵和樂吉祥，常常和梅、蘭、竹、菊等花卉，栩栩如生的呈現在我國古代文物繪畫和雕刻上，流傳至今，耐人尋味。

石榴花從原產地已傳佈四海。希臘詩人Odysseus Elytis，寫下「瘋狂的石榴樹」一首長詩，贏得1979年的諾貝爾文學獎。他就生態入題，在第一節寫下：

在這些全白的庭子裏，南風囁囁  
吹過拱廊，告訴我，是不是那瘋狂的石榴樹  
在光中嬉戲，散發著結滿果實的笑聲  
以風的任性和耳語，告訴我，是不是那瘋狂的石榴樹  
在黎明中，新長出來的葉子在顫動  
以勝利的戰抖，高高舉起它所有的顏色（陳運達譯文）

作者寫成五節長詩，描出石榴花的勇敢、歡樂、高傲與光明，更能戰勝罪惡，護衛人類和萬物，讀者自然會了解他不過是以石榴樹為化身，瘋狂的反而是詩人，能以妙筆生花吧！

牡丹也是我國人引以為傲的五月之花。

牡丹有大而美麗的花朵，顯得艷麗無比，雍容華貴。因此古代稱為「富貴之花」和「百花之王」。唐朝時代，人民富足，國力強盛，牡丹栽培蔚為風氣，京城長安西明寺的牡丹，名冠天下，因此每逢五月花季，百花快凋謝而獨有牡丹盛開，看牡丹和買牡丹是全國上下最流行的娛樂。

當代文人繪聲繪影的說：「春風得意馬蹄疾，一日看遍長安花」，看的便是牡丹，又有詩句說：「花開花落二十日，一城之人皆若狂」，想想當時長安市，自朝至暮，車馬與行人爭道，灰塵滾滾，市井喧嚷不息，因為城市城外居民，都攜伴帶眷，湧向西明寺，張設帳幕，擺下美酒和佳肴，進行牡丹欣賞的picnic。入夜以後，團團圍著牡丹花，舉杯詠詩，興致高暢的，奏樂歌唱，翩然起舞，何等歡欣快樂！可惜陰錯陽差，拉丁民族的森巴和曼巴，還未萌芽，否則更能表現激情和熱烈，會創造出空前豪放的牡丹嘉年華！

中華文化淵遠流長，國人愛花惜花、培養花卉，在前人文學與藝術裡，展現著無邊的天地。◆

# 節令美食

## 提要

- 有機米食譜  
24
- 馬齒莧 & 尖瓣花  
26
- 「金都」埔里鄉土菜  
30

## 米食食譜100本 送完為止

附回郵信封  
郵資10元  
信封大小17×25公分  
寫明姓名地址  
寄：台北市溫州街14號  
鄉間小路黃小姐收

人人日進三餐，  
能說農業無關？  
If you eat, you are  
involved in  
Agriculture.



山藥飯 (林妙娟/製作)



1995年食品行銷協會亞洲展

香港

會議中心

1995年10月18日至20日

請寄或傳真(僅限使用信用卡付費)表格至:

FMI AsiaMart '95  
800 Connecticut Avenue, NW  
Washington, D.C. 20006-2701 USA

電話: 202.452.8444  
傳真: 202.429.4559

1995年食品行銷協會  
亞洲展能讓所有國際食品  
經銷業的經理們都有所收穫。  
現在就準備好看未來市場的  
趨勢是什麼並可與數以百計  
從下列來的其它決策者  
見面商談:

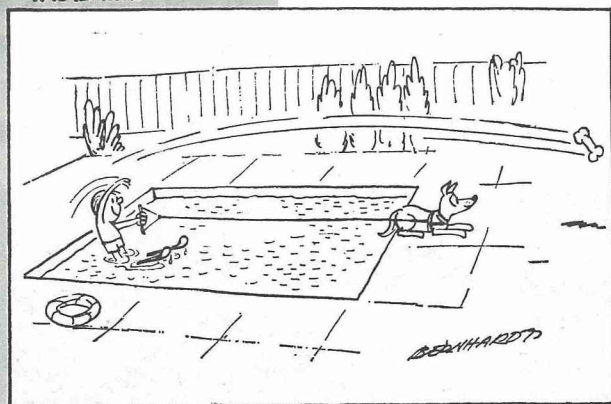
- 超級市場
- 大型超市
- 簡易商店
- 大量販
- 專門零售商/市場
- 健康食品店
- 進口商/經銷商
- 旅店/食品服務

# 養生保健

## 提要

- 歐陽先生的  
芽菜情 36
- 免疫與營養  
38~40
- 大自然是孩子  
最理想的成長教室  
47~49

## 開懷篇



## 健康門診

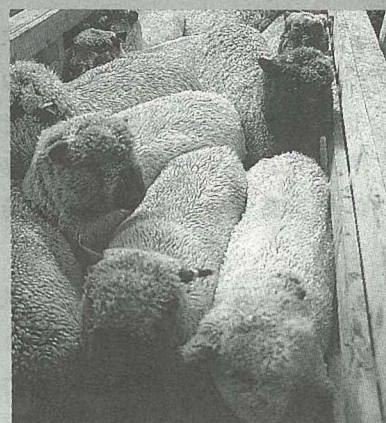
問：台北市 蔡太太

市售「綿羊油」護膚效果如何？是怎麼來的？

答：東海大學畜產學系 陳盈豪教授

綿羊毛的油汗為剪毛所得的副產物，但經人類科學純化及乳糜化之處理，卻變成很多用途的羊毛脂。一般商業產品標幟中文「綿羊油」，有些消費者也很少注意此物質其實來自被毛之粗羊毛脂，而認為猶如豬油即為屠體內的脂肪。冬天氣候乾冷，皮膚龜裂粗糙，當您用護膚霜看到瓶上標寫「lanolin」，藉著本文的闡述，希有更深一層的認識。

請參考第43頁「多用途的羊毛脂」一文。

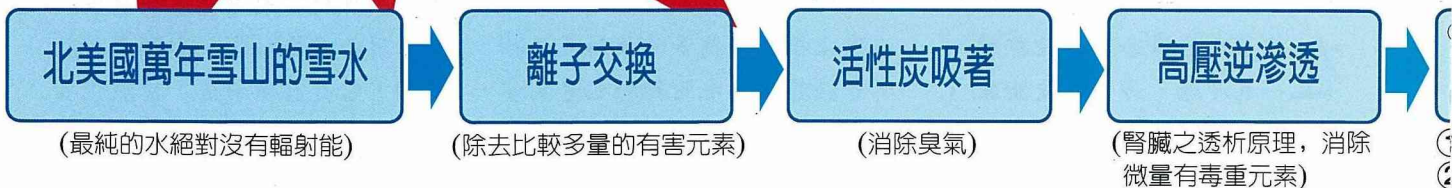


# 防癌第一步

日常  
美

因為  
文明

●本品為不蒸發性水溶物一百萬分之一以下的



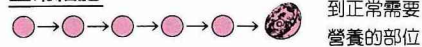
## 直銷的目的

- (1) 因為本純水用途廣泛, 日常用量頗大, 一天一人要二公升飲水, 為使顧客免自行運搬起見用直銷送到家。
- (2) 因為節省零售者利潤能夠低價供應。
- (3) 本純水是現代世界最高品質之飲料食品, 為著首要預防偽造品起見, 直銷是最能夠保證品質純正的方法。

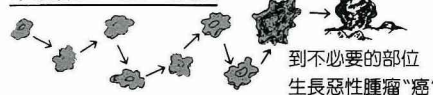
## 水是生命泉源, 也是百病之媒!

在台灣每年約10萬人死於癌症(日本45萬人)佔總死亡人數的27%實為世界之冠。因癌症之成因尚未確定, 根據世界醫學界和聯合國世界衛生組織, 認為有百餘種物質會藉由飲食, 皮膚、及肺部吸入而導致癌症。癌症是指正常的細胞突變, 而變成不規律的細胞。它會導致營養的運行和新陳代謝紊亂, 其該輸送營養的部位未送達, 導致該部位之壞死; 不必要的部位卻送來大量的營養, 致使生長不必要的腫瘤或癌瘤而致使人死亡。

### 正常細胞

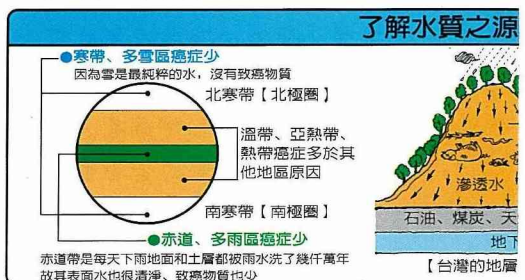


### 不規律的“癌”細胞



## 自來水, 您了解多少?

自來水中必須添加氯或氟, 才能消毒水中的病毒及各種微生物, 但因氯和氟不但具有強烈的毒性, 其化合物更加有強烈的致癌性, 但氯和氟在水中有長期的殺菌力, 卻又非用不可, 為避免其毒性, 在30年前就開始食用加入臭氧殺菌的天然水, 臭氧的殺菌力是氯的三百倍, 但是在8小時即分解為新生純氧氣, 這就是水中會有美味清爽的原因, 因臭氧有殺菌力但無持久性, 故臭氧不能代替氯或氟, 添加於自來水中。日本一年瓶裝天然水消費量約五百萬公噸、歐美更多, 現今則不然, 因蒸餾技術發達, 運輸方便, 先進國家均大量飲用由雪水蒸餾的高級純水!



製造廠: RICHARDSON BOTTLING CO.  
DBA: Mountain Mist Pure  
Distilled Water  
Tacoma, Washington 98444 U.S.A.

總代理: 天力化學工業股份有限公司 (天力肥) •  
進口商 台北縣中和市平和路四號  
朴子廠: 嘉義縣朴子市613工業區橫二街8號  
電話: (05)369-4021 傳真: (05)369-2220

台  
敬  
症  
氟  
化  
類,  
用  
臟  
的  
沸  
之  
以  
所  
以  
●詳  
美

飲食、請用...防百病之恩物！

# 國原裝 北極 高級純水

(我國首創進口)

全安心

純水製造技術的發達，運輸方便；  
國家已經大量飲、食用“北極純水”。

高級純水（自來水之二百分之一），120種微量致癌嫌疑成份，經分析結果全部不存在。

① 高溫分解 ② 緩慢式蒸餾

(消除微量有機腐敗物)  
(防止原水氣泡飛揚污染蒸餾水)

普通水質無法製成純水，  
請安心飲用「北極純水」！

水中動植物的腐敗物是造成大脖子  
因素，再加入自來水中的消毒用氯  
合後變成氯(氟)化烴類和亞硝酸  
這都是強烈的致癌物質。這些物質  
層過濾、活性炭吸著、逆滲透(腎  
透析原理)都無法除去、尤其是其  
和水相近，故蒸餾也無法分離、因  
須用雪水蒸餾才能製成高級純水，  
：台灣所有水質都無法製成純水。

用電解臭氧殺死病毒病菌

(對人體有益而無害的新生氧氣，使本純水  
無臭、清爽、可口美味)

用途：**味道清爽又好吃**

- (1)日常飲食：日常生飲、泡茶、咖啡、烹飪、嬰兒  
食品及醫藥品之調配用。  
眼睛、臉部、口腔、頭髮、傷口等敏  
感部之清洗用。
- (2)精密產業：電瓶、電熨斗的用水、沖洗照片、化  
學分析、電子工業、組織培養等精密  
產業用。

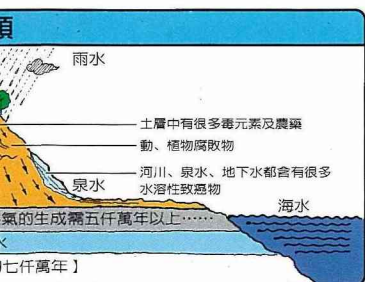
※注意事項：本純水永不變質，但為顧慮空中菌類日久易由瓶之  
裂隙入侵，1項之用途者二年內用完為宜。

在準無菌室裝瓶

最安全



成份說明請看瓶標頭說明，需要詳細  
微量分析表者，惠請郵寄100元立即寄送。



土地公肥)

3.78公升P.E瓶 = 三瓶台灣礦泉水之份 (1.25公升 × 3 = 3.75公升) = 80元

與台灣製  
礦泉水略同價

訂購辦法：

每瓶80元(每箱6瓶裝)。為節省運費起見，請每次至少採購2箱(12瓶)計960元，本島內  
免費托貨運送到貴府。(註：如原託貨運送不到之處，請去貨運站自領，若要轉運：轉運費請自付。)

訂購方式：(可選擇下列方法付款)

- (1) 即期支票請寄朴子市613郵局信箱89號 (2) 郵政劃撥31258353  
(3) 合作金庫朴子支庫0730717-23578-7(同庫聯存，收據並寫明詳細地址、電話  
及傳真寄本公司朴子廠以方便出貨。)

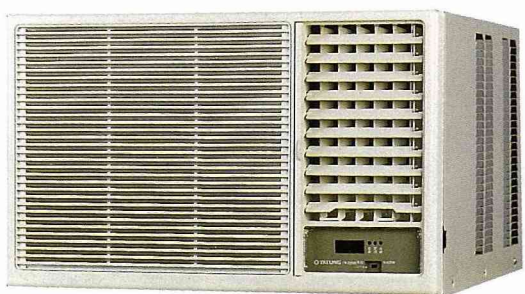
- 出廠時，美國政府檢驗合格。
- 進口時，經中華民國檢驗局檢驗合格。

《各地農會、特約肥料店、農藥店、青果合作社、藥房、雜貨店均有售。》

電子束除塵

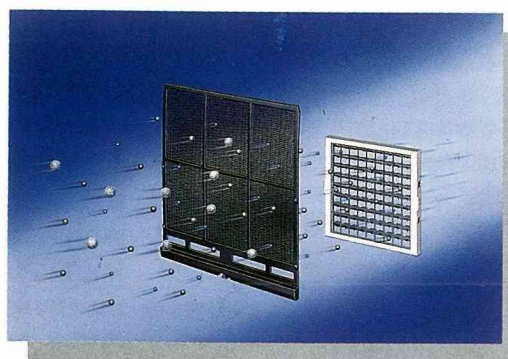
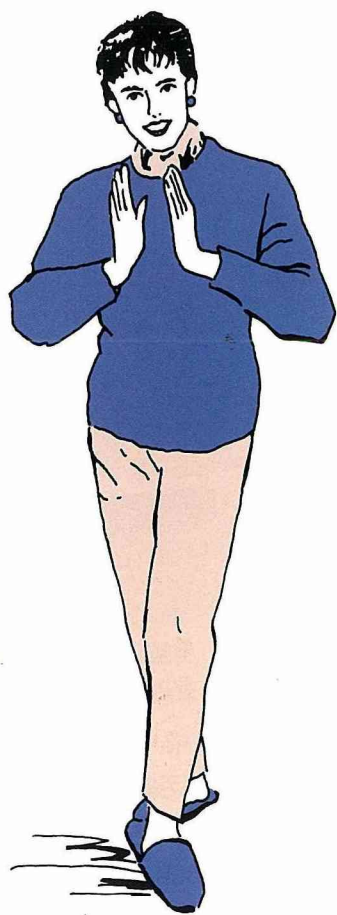


大同冷氣



# 電子束除塵

呼吸新鮮好空氣！



爲了有效地清除空氣中的污染微粒，使空氣得到真正的淨化，大同冷氣採用雙層過濾方式，第一層的清淨濾網，過濾較大的污染塵，第二層採用電子束除塵，利用電子束濾清空氣中對人體損害最大，卻極細小的污染微粒，更是對抗二手煙、細菌、有味氣體的最佳利器。

榮獲ISO-9001認證

# 自然觀察

紐西蘭黑塊菌

The Black Truffle

IT'S HISTORY, USES &  
CULTIVATION

海外訂價：美金 \$ 35.00

作者：IAN HALL

GORDON BROWN

JIM BYARS

出版：New Zealand Institute  
for Crop & Food  
Research Limited

訂購處：Publications Coordinator  
Crop & Food Research  
Private Bag 4704  
Christchurch  
New Zealand

提要

■ 食蟲植物

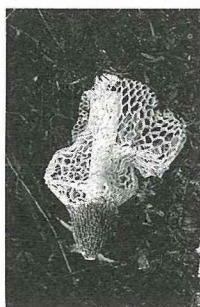
58

■ 櫻花鈎吻鮭

60

■ 高脚奧德蕨

62



台灣菇類月曆

限量印製 • 值得珍藏

台灣第一本有關本土菇類的專業  
月曆，每個月圖片背面均有該種  
菇類的知性介紹。

撰文・攝影：陳啓禎

定價：新台幣200元

「鄉間小路」讀者優待價：160元

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

電話 (02) 362-8148轉31

# 特級良質米—台中秈10號

## 口感好·高纖低卡的長型米

**水**稻一向是台灣地區最主要的農作物，現在大家對糧食的供應都很敏感，為了安全而言，必須穩定供需以安定民心；從經濟層面而言，稻米產值居各項農作物之首位，對農村經濟繁榮關係密切；在生態保育方面，因為水稻面積最廣，而有下雨時水田容積水慢慢滲透具有涵養水源，維護生態景觀不會像旱田被雨水沖洗而流失土壤之功能。此外，稻作農戶到現在為止仍居各種農戶數之冠，機械化程度最高，因此雖然國內稻米的生產成本較高而競爭力較弱，但為顧及農村安定，糧食安全及生態維護，稻米產業仍有其不能缺的因素存在，所以必須採取適當保護措施，維持其發展。

現在，越來越多的人喜歡吃長米如台中秈10號，都市化越高的地區越是如此，喜歡長米流行的主要原因有：

台中秈10號長米除了高纖低澱粉的特點外，長米在口感上不黏不膩，又軟又Q，細細咀嚼時的淡淡香甜滋味又更勝其他米種煮出來的飯，尤其是長米吃下肚，不易產生飽脹感這種特性，使長米成為最適合目前國人生活型態的主食。從前，在農村社會中人們每天大量消耗勞力，吃得飽和補充高糖分的主食是最重要的，而現在都市生活型態，人們體能的消耗量少，吃得美味吃得精最重要，吃得太飽及熱量太高反

而是一種負擔，因此將口感好，高纖低澱粉質的長米形容為都市型的米是最適合不過！總之，台中秈10號長米吃了營養不發胖，好吃易消化。

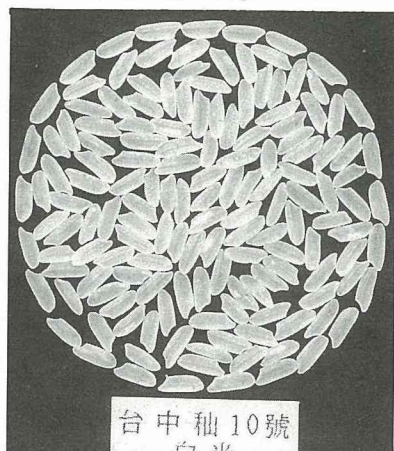
台中秈10號具有優良的米質特性，但仍需把握下列的栽培管理要點，才可發揮其品種特性：

1. 台中秈10號適合於全省各地區之單期作田及雙期作田栽培。
2. 台中秈10號雖較台中秈3號耐寒，但仍具秈稻特質，在第一期作較早插秧地區，若遇寒流，可以採深水放流灌溉，以避免寒害發生，並且依生育早期之氣候調整追肥之施用時期，以避免低溫時，根部吸收不良所導致的肥料浪費與後期易倒伏情形發生。
3. 第一期作於40~55天，第二期作於插秧後30~37天左右，應力行曬田，以抑制無效分蘖的產生

，生育後期視生育情形酌施穗肥，以提高每穗粒數增加產量。

4. 台中秈10號對紋枯病、白葉枯病與二化螟蟲不具抗性，對褐飛蟲的抗性不及於全部生物小種，應依病蟲害預測警報及田間實際發病情形及早適時防治。

5. 收穫前勿提早斷水，以免影響米質，適當之斷水時間約為收穫前7天左右。



新人類 · 吃現期新米

# 國王

# 長米

## 真正有卡

## 喔!



真空包裝+正港現期濁水溪新米

**長處1** 包您新鮮!

**長處2** 包您衛生!

**長處3** 包乎您歸年通天攏正好呷!

全省各地經銷商——

北部 · 良美 / (02)978-2051

芳春 / (02)265-9977

詠信 / (02)249-8907

順興 / (02)462-8987

春源 / (02)456-9977

南部 · 燕豐 / (07)223-3828

· 大型超市 / 平價中心 / 米店均售



CAS績優廠商 **大家都謳樂**

### 正新製米股份有限公司

**歸年通天攏好呷!**

地址:彰化縣田中鎮三安里員集路一段530號  
電話:(04)874-0237 875-5437 FAX:875-2637

# 豐年社 雙重大贈獎

## 回饋讀者，大家皆歡喜！

**訂就送**：精美年曆卡



**大抽獎**：東京 / 香港來回旅遊機票、最新時尚家電、家庭園藝用品，獎額多，中獎容易。



獎品採用優良國貨大同產品

- 台和園藝提供：魔肥
- 光華公司提供：精美修容器具
- 國際技術社提供：遮陽帽
- 欣隆公司提供：原子筆
- 友玉企業提供：西德看片器
- OM-2型PH檢定器
- 佳音公司提供：蔬菜專用膠帶
- 農友種苗公司提供：黃秋葵種子
- 草花種子
- 家庭蔬菜種子
- 唐昌蒲球根

把握機會，即日起新訂或續訂全年份豐年半月刊(650元)/鄉間小路月刊(1000元)，即獲贈精美年曆卡乙枚。抽獎辦法：  
 1~6月 新訂或續  
 7~12月

訂者，於7月 抽獎，  
 翌年1月

### 豐年社

台北市温州街14號  
 服務專線(02)3628148(31分機)許組長  
 郵政劃撥0005930-0豐年社

# 家庭園藝

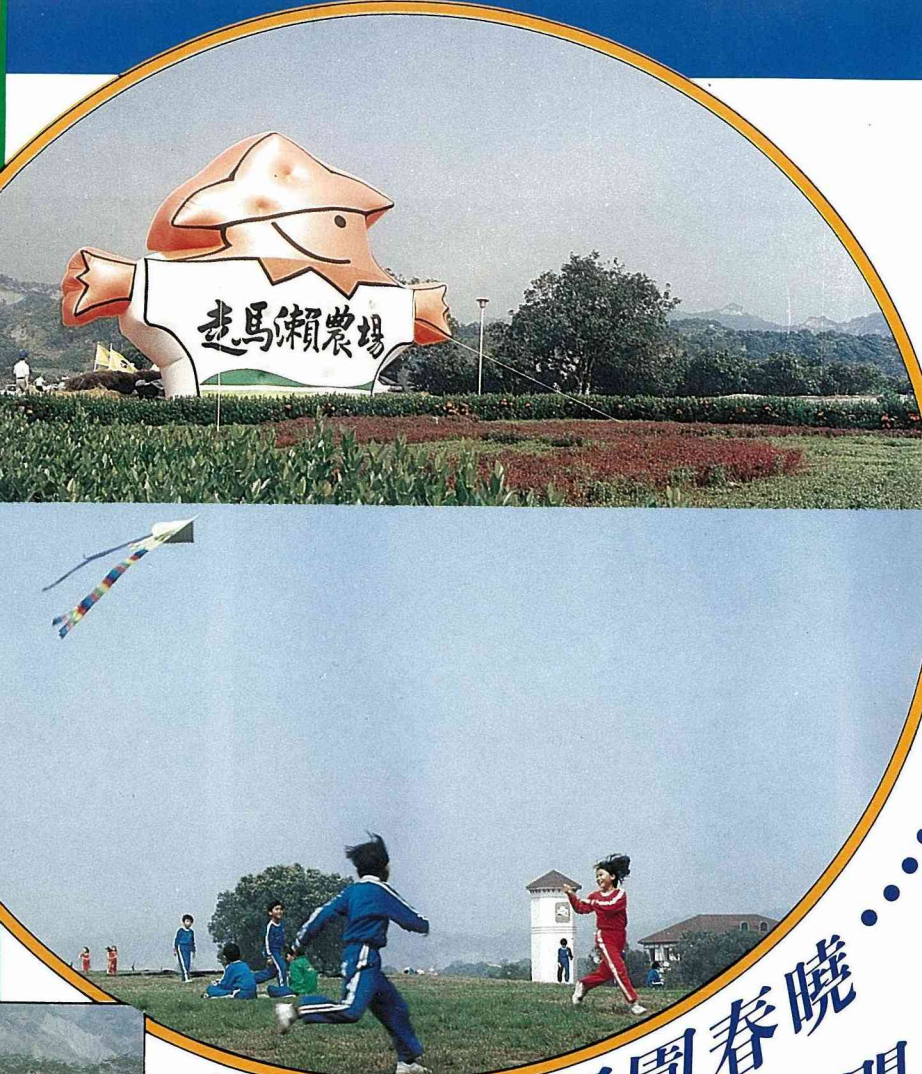
提要

- 
- 澳洲乾燥花之旅  
65
  - 牡丹嘉年華  
70
  - 香龍血樹  
72
  - 常春藤  
74





# 走馬瀨 春天



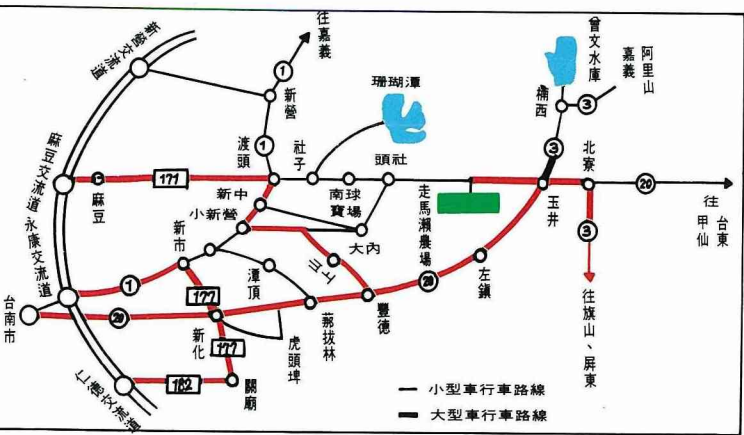
農場春之旅

田園  
童年

草原新綠 田園春曉  
歡樂童年 農場笑鬧



春天是全民旅遊最美好的季節，每年的春天也是走馬瀨農場最美的季節——  
80公頃的紐西蘭青青大草原綻出新綠，四周美麗的天空線由芒果花海鑲出美麗的花邊，形成非常悠適而優雅的開放空間，吸引遊客進入嬉戲遊樂，尤其兒童學子歡笑其間，織夢童年，展現一幅幅走馬瀨忍不住的春天。



歡樂 健康 自然

# 走馬瀨農場

家庭度假 • 國民旅遊的快樂天堂

台南縣大內鄉二溪村唶子瓦60號  
FAX: (06) 5760225

訂房: (06) 5760121~3 • 5760280~4 (8線)  
訂餐: (06) 5760226 (大眾) • 5760260 (草原)

# 彰化縣農會 東勢林場森林遊樂區

旅遊

渡假

開會

露營

侏儸紀公園

森林浴

由彰化縣農會經營的東勢林場，面積二百餘公頃，為中部地區最大的民營遊樂區，四季景觀分明，有廣大的原始森林，每月有觀賞不盡的花花世界，俗稱「中部的陽明山」。

場內設施完善，有住宿小木屋二百間、會議室四間，可以容納六五〇人住宿，四〇~三五〇人開會，其他露營、烤肉、山訓、童玩區、侏儸紀公園蝴蝶谷、櫻花園、神木、觀音洞、先民遺跡、森林浴、健康步道、大小型停車場等一應俱全，是一處適合全家旅遊的好地方。

此外，這裡的夜晚更令人難忘，夏季飛舞的螢火蟲、鳥叫蟲鳴的大自然組曲，幽雅寧靜的小木屋；早晨清新的空氣，傍晚俯視大安溪的落日餘暉，令人嚮往；還有親切的解說員，將帶您有一趟極富感性之旅。



## 服務項目

住宿套房、開會、講習、學校公民訓練、商業促銷、解說服務、餐飲(山產、客菜、中西式速食)

## 收費標準

全票一五〇元 半票一二〇元(團體另有優待)

● 廣大的林地有如一座大自然公園

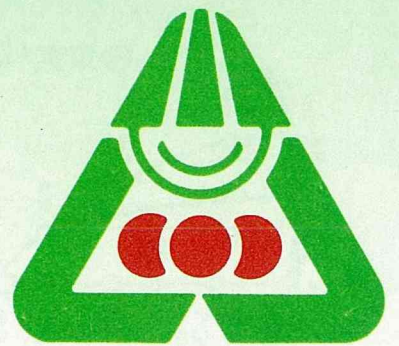
場址：台中縣東勢鎮勢林街六~一號  
訂房及洽詢電話：(04) 5872191

# 鄉土旅遊

## 提要

- 走馬瀨之春  
——台南縣文化季活動  
79
- 一日一乳酪  
——法國美食的輕柔樂章  
80~87

## 觀光農園標章



中央標準局第49098號註冊  
台灣省政府農林廳

### 觀光農園標章

適用對象以農林廳輔導之觀光果園為限。目前全省有16種觀光農園：柑桔、梨、葡萄、楊桃、龍眼、荔枝、桃、李、蓮霧、文旦、番石榴、草莓、紅棗、香菇、蝴蝶蘭、茶。



FTV開放生活資料庫，撥電(02)586-0586直接輸入下列代碼，依照語音指引，即可透過電話或傳真機免費得到下列單元資訊。

# 啊！雜誌會說話！



- 進修園地 代碼00001
- 電影看板 代碼00002
- 圖書新訊 代碼00003
- 休閒娛樂 代碼00004
- 驚喜櫥窗 代碼00005
- 郵購快訊 代碼00008
- 熱門推薦單元**
- 金融理財 代碼 00009
- 房產快訊 代碼 00007



代碼 95720

- 95101 時報周刊
- 95108 新聞周刊
- 95110 九十年代
- 95115 動盪
- 95118 移民快遞
- 95119 美華雜誌
- 95122 新華通訊
- 95123 中國時報
- 95124 新華週刊
- 95125 時代
- 95126 光華

社會政經

- 95105 突破
- 95106 管理
- 95107 財訊
- 95111 大房產
- 95112 租賃
- 95113 就業
- 95117 透明
- 95121 職略
- 95205 流通
- 95206 理財
- 95812 新觀念

財經工商

- 95301 薇薇
- 95401 美麗佳人
- 95305 婦女雜誌
- 95306 第一家庭
- 95307 陳義
- 95310 家庭主婦
- 95311 家庭主婦
- 95312 薇薇
- 95318 女性
- 95320 姐妹
- 95321 茉莉
- 95326 電視
- 95404 新女性
- 95409 家庭

兩性與家庭

- 95313 嬰兒與母親
- 95314 育兒生活
- 95322 吉的堡
- 95329 全職兒童樂園
- 95330 小小天地
- 95335 巧建
- 95332 智慧
- 95333 小狀元
- 95334 全職兒童
- 95338 中國兒童
- 95336 小叮嚀

幼兒生活與教育

- 95304 營養
- 95315 健康世界
- 95504 美食世界

美食與健康

- 95316 青春快遞
- 95701 張老師
- 95706 世界電影
- 95722 影響
- 95723 年代
- 95731 網球
- 95732 比特族
- 95736 藝藝
- 95744 星光
- 95745 少女心

運動與休閒娛樂

- 95307 講義
- 95602 聯合文學
- 95603 巨匠
- 95604 皇冠
- 95605 悠遊
- 95607 推手
- 95608 歷史
- 95609 文訊
- 95610 典藏
- 95611 生命

文學與藝術

- 95801 電話
- 95802 和風
- 95824 常春藤
- 95827 日本語
- 95836 留學

語文與進修

- 95905 資訊
- 95907 資訊
- 95908 資訊
- 95803 資訊
- 95826 無線
- 95828 資訊
- 95834 無線
- 95835 現代
- 95837 現代
- 95838 大家
- 95901 0與1
- 95902 CAD
- 95903 第三
- 95904 開放
- 95906 資訊
- 95910 新視
- 95911 新視

電腦與科技

- 95809 動感
- 95807 廣告
- 95811 設計
- 95819 全球
- 95820 尖端
- 95805 音響
- 95825 CD
- 95818 高傳
- 95831 音樂
- 95839 現代
- 95843 音樂
- 95733 全民
- 95726 國際
- 95386 廣告
- 95832 發燒

專業知識

- 95711 摩登
- 95712 當代
- 95713 美化
- 95714 裝潢
- 95715 室內
- 95718 亞太
- 95724 建築
- 95725 造屋
- 95742 造屋

室內設計與裝潢

- 95804 汽車
- 95806 摩托
- 95808 風火
- 95814 流行
- 95815 遙控
- 95817 汽車
- 95830 汽車
- 95833 一手
- 95841 機車

汽機車快訊

- 95702 博覽
- 95703 世界
- 95720 鄉間
- 95721 大地
- 95729 水族
- 95730 魚
- 95740 台灣
- 95741 旅遊

自然與地理

**暢銷雜誌專欄**

如欲了解雜誌精彩介紹，撥電(02)586-0586輸入雜誌代號，雜誌精華、一一呈現。隨手撥電，訊息立現。

語音系統規劃、設計：洲際資訊股份有限公司 台北市羅斯福路二段95號17樓之一 TEL:(02)368-2940

本刊推薦

# 休閒農場·健康餐飲 讀者優惠券

## 84年5月31日以前有效

參閱本刊  
83年10月號

假日 9.5 折優待  
非假日 9 折優待  
(週一至週五)

### 白雲居茶苑

茶/茶餐/茶酒/桂花酒  
飯/純土雞/山產/野菜/青菜

台北縣汐止鎮水源路2段424號 (02)641-5427

參閱本刊  
84年2月號

一律  
9.5  
折優待

### 百運樓藥膳食補

美容料理：人參粥/筍燒海參

台北市林森北路340號2樓 (02)560-5575  
· 560-5576

參閱本刊  
83年7月號

一律  
9  
折優待

### 鄉村故事 餐坊

鄉村家園「私房菜」  
「琴師演奏」現場唱  
搖擺現身「大舞池」  
「美酒醇醇」敬佳賓

台北市中山北路七段219巷171號 (02)874-6693

參閱本刊  
83年7月號

週日  
休息  
一律  
9  
折優待

### 下江南滷味館

各式滷味小菜  
可口實惠低塩

台北市內湖麗山街348巷15號 (02)797-3446

參閱本刊當期  
家庭藥膳專欄

一律  
9  
折優待

### 軒轅藥膳屋

皇帝首烏雞·首烏排骨專賣店

台北市新中街8號 (02)7569091~2  
(民生東路五段)

參閱本刊  
83年4月號

一律  
9  
折優待

### 私房麵

以道地的傳統拉麵，調理出多種「私房」  
口味的麵類，給您另一種全新的選擇。

台北市四維路102號1樓 (02)325-4375  
中興分店：台北市長安東路二段219號地下一樓



本刊推薦

# 休閒農場·健康餐飲 讀者優惠券

84年5月31日以前有效



門票：學生軍警票120元  
成人150元  
住宿：平日7折  
假日9折

## 東勢林場

清幽比美溪頭  
詩意有若陽明  
適合郊遊·渡假  
開會·講習

台中縣東勢鎮東新里勢林街6之1號  
(04)587-2191

門票住宿  
一律8折優待  
(非假日)

## 走馬瀨農場

青青草原體驗  
觀光／旅遊／渡假  
露營／烤肉／會議  
滑草／騎馬／嬉水

台南縣大內鄉二溪村噶里瓦60號  
(06)576-0280~4 (06)576-0121~3

酌收服務費  
免門票

## 中部青年酪農村 飛牛牧場

酪農事業／蝴蝶中心／可愛動物區  
有機農園／服務性設施

苗栗縣通霄鎮南和里166號 (037) 782-844  
· (037) 783-195-8



# 讀者優惠券

購買豐年叢書及本社代售叢書、農特產品，持券到本社門市部或以郵政劃撥匯款方式（優惠券貼在劃撥單背面），均得享受特惠折扣。

# 圖書

9折優惠券 (84.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.5)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

# 圖書

9折優惠券 (84.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.5)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

# 圖書

9折優惠券 (84.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.5)

購買本社及代售叢書一律享受9.5折優待

請注意：一、帳號、戶名及寄款人姓名住址請詳細填明，以免誤寄。  
二、抵付交換票之存款，姓名住址請於交換前填明，以便存入。  
三、存款局先以電話通知，如撥款中心局，惟長途電話費由存款人負擔。  
四、因電話故障或因無法通知者，應由存款人自行負責。

收據號碼：

郵政劃撥儲金存款單			
收	帳	號	局郵
款	0	0	0
人	5	9	3
	0	0	0
戶名	豐年社		
新臺幣：	（請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、壹等大寫並於數末加一「整字」）		
寄	姓名	住址	電話
局郵			
豐			
年			
社			
帳	號	日期	金額
號			
登	帳	編	號
號			
			工作
			站
			號

主管：

經辦員：

虛線內備機器印  
證用請勿填寫。

主管：

經辦員：

郵政劃撥儲金存款通知單			
收	帳	號	局郵
款	0	0	0
人	5	9	3
	0	0	0
戶名	豐年社		
新臺幣：	（請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、壹等大寫並於數末加一「整字」）		
寄	姓名	住址	電話
局郵			
豐			
年			
社			

◎存款後由郵局掣給正式收據為憑，本單不作收據用◎  
帳戶本人存款此聯不必填寫，但請勿撕開。

本聯由郵政儲金匯業局劃撥處存查

本聯經登帳後隨郵政劃撥儲金收支詳情單寄交帳戶

98-04-43-04

# 豐年社

## 門市部

### 為

## 消費者服務

營業時間：  
 週一至週五 / 8:00~17:00  
 週六 / 8:00~15:00  
 星期例假日 / 9:00~15:00

## 農特產品

- 門市代售
- 郵購代售
- 詳情請洽仲小姐

## 農業專業書籍

- 門市部銷售農業、家政專業書籍2000多種
- 書籍總目錄函索即寄
- 歡迎郵購參觀

# 豐年社

台北市溫州街14號  
 服務電話 (02) 3628148  
 郵政劃撥0005930-0豐年社

## 請存款人注意

- 一、如須限時存款請於存款單上貼足「限時專送」資費郵票。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上。
- 三、倘金額誤寫時請另換存款單填寫。
- 四、本存款單不得附寄其他文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後或本存款單已經受理郵局寄出者，不得申請撤回。
- 六、本存款單帳戶亦得依式自印，但各欄文字及規格必須與本單完全相同，如有增刪或改印其他文字者，應請存款人另換本局印製之存款單填寫。

通	我要訂閱	<input type="checkbox"/> 豐年	<input type="checkbox"/> 鄉間小路	<input type="checkbox"/> 新訂	<input type="checkbox"/> 續訂
	自	年	月	日起	年份
信	▲豐年：1年份24期訂費650元，2年份48期訂費1200元。 ▲鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。				
	我要購買下列書籍 / 農特產品				
欄					

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請換單另填。

本草自然食品

# 薌園

丁一尤

- ①通「香」字
- ②穀類的香氣



### 川貝母杏仁粉

【天然原料成份】  
純甘杏仁、川貝母、  
核桃、淮山藥、  
百合、全脂奶粉、  
穀類粉、葡萄糖、  
砂糖、自然杏仁油、  
自然薄荷油。



### 首烏芝麻糊(何首烏芝麻糊)

【天然原料成份】

何首烏、黃精、熟地黃、茯苓、  
砂仁、甘草、黑芝麻、糯米、  
葡萄糖。



### 薌園薏苡茯苓粉

【天然原料成份】

純正蓮藕澱粉、  
薏苡粉、茯苓、  
玉竹、蓮子、淮山藥、  
白扁豆、二砂糖。

膳食·養生·自然·健康

### 核桃營養穀豆粉

【天然原料成份】

核桃、四神——蓮子、茯苓、淮山藥、  
芡實、薏苡仁。

五色豆——台南5號粉質綠豆。

本省產紅豆、青仁黑豆、黃豆、白扁豆、  
黑芝麻、白芝麻、麥芽、陳皮、砂仁、  
甘草、花生油、麵茶、糙米、麥片、  
小麥胚芽、低脂奶粉、葡萄糖、砂糖。

### 枸杞薏苡茯苓粉

【天然原料成份】

純正蓮藕澱粉、枸杞子、薏苡仁、茯苓、  
蓮子、淮山藥、玉竹、葡萄糖、砂糖。



### 核桃百合杏仁糊

【天然原料成份】

核桃、川貝母、百合、淮山藥、甘杏仁、  
低脂奶粉、穀類粉、葡萄糖、砂糖、  
天然杏仁油、天然薄荷油。

### 四神二黑散

四神(30%)——蓮子、茯苓、淮山藥、  
芡實、薏苡仁、二黑——黑芝麻粉40%  
，青仁黑豆粉28.5%，(砂仁+甘草+  
陳皮)=1.5%，食鹽(微量)100g中約  
含0.3g。

## 最適合營養

養生、保健之天然食品

本產品之定位在於保健養生，並不適疾病醫療——有病應看合格醫師

### 薌園本草自然食品系列產品

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 立式夾鍊包：  | 夾鍊·經濟包：  | 隨身包(盒裝)： |
| 核桃營養穀豆粉 | 100%黑芝麻粉 | 首烏芝麻糊    |
| 枸杞薏苡茯苓粉 | 100%薏苡仁粉 | 薌園薏苡茯苓粉  |
| 核桃百合杏仁糊 | 青仁黑豆粉    | 蓮藕百合糊    |
| 四神二黑散   | 小麥胚芽E粉   | 蓮藕綠豆糊    |
| 胚芽芝麻麵茶粉 | 芝麻糊      | 首烏延壽湯    |
| 本草薏苡粉類粉 |          | 川貝母杏仁粉   |
| 貝母杏仁粉   |          | 本草薏苡粉類粉  |

## 薌園農產食品有限公司

SWEET GARDEN AGRICULTURAL FOODS CO., LTD.

NO. 64 DA JUNG ST., SHI DIST, TAICHUNG, TAIWAN, R.O.C.

總公司 / 台中市西區大忠街64號

TEL: (04) 329-7822 FAX: (04) 329-7833

台北展業處 / 台北縣中和市明禮街5號

TEL: (02) 248-0688 FAX: (02) 248-8296

香港展業處 / 時兆素食品ADVENTIST VEGE FOOD

九龍尖沙咀山林道26-28號地下 TEL: 3680725 FAX: 3681749

美加展業處 / 弘茂GREAT SHEN TUNG IND. CORP.

147 E. GARVEY BLVD MONTEREY PARK CA.91754 U.S.A.

TEL: 818-288-9616~7

工廠登記證字號第99-200216-00號



凡購買1000元以上台北地區 / 台中地區，有專人送貨到指定處  
所之服務。歡迎個人、家庭、公司、機關團體等集體訂購，另有折扣優惠  
，外縣市可由貨運公司，郵寄方式送達，再劃撥付款，歡迎洽詢一  
連絡專線台北(02)2480688/台中(04)3297822

歡迎來電洽詢—  
即可彩色目錄  
說明書

# 家庭園藝最佳拍檔

# 花寶<sup>®</sup> + 魔肥<sup>®</sup>



## 花寶

- 速效水溶性肥料。
- 稀釋1000倍  
每週施用1次。
- 老牌、安全、清潔、無味。
- 配方齊全，效果好。

包裝：40g、150g、400g

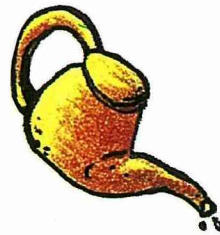


## 魔肥

- 白色粒狀長效性肥料。
- 換盆時與土混合  
(蘭花栽種必備基肥)
- 庭園花木每年施用1次。

包裝：60g、200g、500g

花寶1號	
全氮	7
銨態氮	1.2
硝酸態氮	5.8
水溶性磷	6
水溶性氧化鉀	19
花寶2號	
全氮	20
銨態氮	4.0
硝酸態氮	4.0
水溶性磷	20
水溶性氧化鉀	20
花寶3號	
全氮	10
銨態氮	5.0
硝酸態氮	5.0
水溶性磷	30
水溶性氧化鉀	20
花寶4號	
全氮	25
硝酸態氮	4.5
水溶性磷	5
水溶性氧化鉀	20
花寶5號	
全氮	30
硝酸態氮	1.0
水溶性磷	10
水溶性氧化鉀	10
魔肥	
銨態氮	6
檸檬酸溶性磷	40
水溶性磷	5.0
檸檬酸溶性氧化鉀	6
水溶性氧化鉀	3.5
檸檬酸溶性氧化鎂	15
水溶性氧化鎂	1.0



- ※ 各大花市、花店、園藝店均售。
- ※ 郵購服務電話 (02) 881-3334
- ※ 劃撥帳號 0101360-9號

### ◆ 花寶5種配方·各顯其效 ◆



肥料登記證號碼：北進複字02102~02106, 02108號

HYPONEX<sup>®</sup> are registered in the name of Hyponex Corp., Ltd. in Taiwan.

台和園藝企業股份有限公司

業務處：台北市士林區大南路347號 TEL:(02)881-3334

鄉間小路 84.5

台中：(04)222-3374

嘉義：(05)276-1033

高雄：(07)702-3310