

CONTENT

目錄

冬

小寒：國曆 1 月 5 日
大寒：國曆 1 月 20 日

臘月

· 丁丑牛年 · 86 年 1 月 1 日 · January 1997 ·



■別頁

- 1 小小鄉土畫家：水牛耙田 鄭明進
- 2 綠色家園：點點水珠滴滴淨 施雯玲
- 4 開懷篇 Master Agency / 許永和
- 7 鄉間小路 22 卷 7 ~ 12 期目錄索引

■富麗農村

- 1 效率·自然·尊嚴
邱主委對台灣農業的承諾與作法 余淑蓮
- 2 邱主委與豐年社的對談 余淑蓮
- 4 日本農業見聞錄 徐滄淇
- 6 都市與田園的對話：台灣都市農業已成社會運動 林梓聯



■丁丑·台灣牛特輯(上)

- 10 開場白：大家來看牛 成游貴
- 12 文化篇：台灣牛是台灣代表圖像 鄭水萍
- 16 牛有關的台灣諺語和台灣地名 鄭水萍
- 18 生態篇：台灣黃牛的品種·演進·保存·特徵 李光復

■節令美食

- 24 蔬果情報站：栗子·白菜·竹筴 吳昭其
- 26 芽苗菜 DIY：黃豆芽的培育和食譜 方新政
- 27 多采多姿的農產加工品 李麗
- 29 民間藥草：過手香 陳添來
- 30 古早人的飲食智慧：蘭陽傳統蔥蒜美食 林妙娟



■廣告索引：

上湧公司 (5) 台灣銀行 (50) 台企行 / 宗慶塑膠 (56)
瑞里大飯店 (61) 有機世界股份有限公司 (83)
鄉園農產食品公司 (封底裡) CAS 優良食品 (封底)

■養生保健

- 33 新好男人談家政：提高品質從生活改善做起 洪建德
- 34 養生人物專訪：陳麗珊為社區婦女保健服務30年 林宜珊
- 36 大地精華蔬果經：大蘿蔔與橘子的經絡飲食法 蘇永安
- 38 非常急救法：心肌梗塞時怎麼辦？ 蘇永安
- 40 顧問的話：女性賀爾蒙請三思慎用 張珏
- 42 活得健康·保持健康 黃嘉
- 43 高纖維飲食範例：臘八粥 / 炒牛蒡 黃韶顏
- 44 餐飲之旅：東興食堂 & 極品軒 翁雲霞
- 46 99 養生集錦——銀髮族飲食指南 林美慧
- 47 顧問的話：高鈣飲食是預防骨質疏鬆症
最有效方法 李惠蓉
- 49 高血壓的人如何預防骨質疏鬆症 鄭金寶·楊榮森
- 52 豐年社養生座談會：天地人全方位養生法 記錄 / 鄭昕怡
- 54 消費者法律講座：生物科技有專利 尹章華

■自然觀察

- 58 潮間帶生態之旅：砂泥灘地的雙殼貝類 洪明仕
- 62 自然寫作：晚秋扇平行 王瑞香·金恆鏞



■生活園藝

- 67 各國園丁聚一堂
International Garden Festival Alain Ravalet
- 70 花·人映像：拍花的女人——李美儀 V.S 花 沈安麗
- 72 親子植物遊戲：木槿花·假鼻尖 吳麗春
- 73 芬芳藥草：香藥草女王——薰衣草 馥郁

■鄉村旅遊

- 74 每月一書：亮眼看每月一花 鄭明進
- 76 豐山之旅：可以預約的人間淨土 曾文田

■永續農業

- 82 有機食品國際瞭望 陳純純
- 83 國內有機農業報告 農林廳
- 84 資訊櫥窗：小種子·大生意 黃嘉·李正基
- 85 德國的有機農產品市場 黃璋如