

# CONTENTS 目錄

## 春

驚蟄：國曆 3 月 5 日

春分：國曆 3 月 20 日

## 花月



· 丁丑牛年 · 86年3月1日 · March 1997 ·

### ■別頁

- 1 小小鄉土畫家：蠶寶寶 鄭明進
- 2 綠色家園：「砵」受其害 施雯玲
- 4 開懷篇 Masters Agency/ 許永和

- 1 豐年社讀者活動：看春天的農業 編輯部
- 2 跨世紀農業建設方案：廿一世紀的福爾摩沙 余淑蓮
- 4 都市與田園的對話：拜訪土城市民農園 鄭昕怡
- 6 話我鄉情：走過鄉間小路 -- 早昔農村的特殊行業 李慶恭



### ■我愛森林·植樹節紀念專輯

- 10 走出森林與保育的迷霧 吳俊賢
- 15 樹媽媽 --- 阿粉姐的故事 曾文田
- 18 會呼吸的竹屋 曾文田
- 19 花樹之旅 徐滄淇
- 20 小材大用 楊志偉
- 22 德國森林裡的採菇文化 林文鎮 / 李遠欽

### ■節令美食

- 24 蔬果情報站：釋迦 芹菜 蕪菁 吳昭其
- 26 我的田園經驗：牆上的美食 --- 壁蓮 李麗
- 29 民間藥草：苦蕒 陳添來
- 30 古早人的飲食智慧：阿美族傳統美食 林妙娟
- 32 芽苗菜DIY：綠豆芽 方新政



### ■養生保健

- 33 豬肉怎麼買法，才是物美價廉 張珮瑜
- 35 新好男人談家政：現代化的都市設計要讓住者有平安的感覺 洪建德
- 36 養生人物專訪：徐華強關懷台灣烘焙業 張慶貞
- 38 大地精華蔬果經：枇杷與菠菜經絡飲食療法 蘇永安
- 40 顧問的話：你的體重理想嗎？ 黃伯超
- 42 想「瘦」健康的要訣 張淑君

- 43 高纖食譜範例：糙米番薯粥·蠔油韭菜·糖醋木耳 黃詔顏
- 44 餐飲之旅：高雄的「王家小館」湯圓店·餛飩店 翁雲霞
- 48 尿路結石的營養治療 董萃英
- 49 婦女消費十大危機 章樂綺
- 51 食物與偏頭痛 劉麗兒
- 52 消費者法律講座：「狼心狗肺」有可能！ 尹章華

### ■自然觀察

- 55 另眼看世界 -- 電子顯微鏡與我 湯致遠
- 58 吐絲不結網的貴族 --- 蠶 劉增城

### ■生活園藝

- 64 有南歐風的泡沫紅茶店 傅仰人
- 65 親子植物遊戲：黃梔 --- 樹枝玩具 吳麗春
- 66 拜訪綠拇指：芬秀的後花園 吳麗春
- 69 芬芳藥草：軍隊的藥草 西洋耆草 馮郁
- 70 花·人映像：單純以花為題材的畫家 --- 白丰中 沈安麗
- 72 我怎樣種九重葛盆栽 張棟辰



### ■鄉村旅遊

- 74 每月一書：喝杯茶，看《茶葉故事》書 鄭明進
- 76 恆春生態農場螢火蟲的邀宴 曾文田
- 78 台灣新視野 -- 鹿場 黃哲章

### ■永續農業

- 82 21世紀人類新希望 --- 零污染有機生活 謝玉柳
- 83 花蓮區有機米的栽培與推廣 花蓮區農業改良場
- 85 國際有機農業會議與國際有機農業聯盟 黃璋如
- 88 資訊櫥窗 黃嘉

### 廣告索引

台和園藝公司 (封面裡) 瑞里大飯店 (23)  
 聖門諾醫院 (34) 台企行 / 宗慶 / 農產企業 (35)  
 台灣銀行 (37) [財團法人] 交流協會 (46)  
 老農津貼 (62-63) 有機世界股份有限公司 (84)  
 鄉園農產食品公司 (封底裡) 上湧公司 (封底)