

# CONTENTS

## 目錄

### 夏

立夏：國曆5月5日

小滿：國曆5月21日

### 梅月

·丁丑牛年·86年5月1日·May 1997·



#### ■別頁

- 1 小小鄉土畫家：地上地下 鄭明進  
2 綠色家園：追求生活品味，從高品質飲用水開始 施雯玲  
4 開懷篇 Masters Agency / 許永和

#### ■認識古園圃·台灣水果篇

- 1 木瓜(童詩) 曾章晴  
2 以蟲治蟲 張瀛福

#### ■富麗農村

- 5 為民服務白皮書：農委會為您提供那些服務？ 編輯部  
6 都市與田園的對話：北京市的觀光農業 鄭昕怡  
10 跨世紀農業建設方案：口蹄疫風暴下的CAS食品 余淑蓮

#### ■澳洲去來·海外親子遊

- 13 關於澳洲 編輯部  
14 陽光·牧場·墨爾本 徐滄淇

#### ■話我鄉情

- 20 薑荷花之戀 黃菱怡

#### ■節令美食

- 22 梅子風情 台中區農業改良場  
24 吃筍的季節 曾文田  
26 蔬果情報站：澎湖茼蒿菜·枇杷·翡翠椒 吳昭其  
29 民間藥草：水蜈蚣 陳添來  
30 古早人的飲食智慧： 林妙娟  
卑南、排灣與魯凱的「原之味」  
32 芽苗菜DIY：蘿蔔嬰 方新政



#### ■養生保健

- 34 產業分析：口蹄疫大震波之後 黃嘉  
36 養生人物專訪：李芬蓮的中醫養生法 張慶貞  
38 大地精華蔬果經：鳳梨與茄子經絡飲食法 蘇永安  
40 顧問的話：喝牛乳 壯骨骼 蔡敬民  
42 儲存好骨本 鄭金寶·楊榮森  
43 高纖食譜範例：營養早餐·黃豆燉牛肉 黃詔顏  
44 餐飲之旅：竹東客家菜·台北川揚菜 翁雲霞

- 46 九九養生食譜：步步高升·粉蒸排骨 林美慧  
48 新好男人談家政：養女 洪建德  
49 冷凍水餃皮有手工麵的優點 吳宗沛  
50 餃子好風味 蔡弘聰  
51 每粒1.2元冷凍水餃最低合理價格 楊明全  
54 消費者法律講座：找教授學技術？違約！ 尹章華

#### ■自然觀察

- 58 四季拾趣：漫步生活動物園 方引平·張可揚  
60 採花姑娘---蜜蜂 劉增城



#### ■生活園藝

- 64 我是快樂的城市農夫 鄭昕怡  
67 玫瑰·玫瑰·我愛妳 林學金  
68 花人映象：林阮美妹十四年的乾燥花因緣 沈安麗  
70 月下美人---曇花 林森  
71 芬芳藥草：愛神的眼淚 馥郁

#### ■鄉村旅遊

- 72 每月一書：童趣十足的「小朋友寫蔬菜」 鄭明進  
76 曾文水庫風情畫 曾文田

#### ■永續農業

- 81 資訊櫥窗 黃嘉 / 鄭昕怡  
82 有機質肥料解說篇之一 吳正宗  
84 有機生活：選購有機食品的十大理由 陳純純  
86 另類蔬菜栽培---穴盤蔬菜 楊紹榮

#### 廣告索引：

外貿協會〔封面裡〕農業推廣手冊〔8〕  
瑞里大飯店〔12〕宏泰農業公司〔23〕  
台企行/宗慶/江嵩邠〔35〕上湧公司〔41〕  
台灣銀行〔55〕  
有機世界股份有限公司〔83〕  
鄉園農產食品公司〔封底裡〕冷食協會〔封底〕