

CONTENTS

目錄

夏

小暑：國曆7月7日

大暑：國曆7月23日

荷月

· 丁丑牛年 · 86年7月1日 · July 1997 ·



■特別企劃

豬肉料理有學問啊!
豬肉是最好的食伴

鄭昕怡
張珮瑜

■別頁

- 1 小小鄉土畫家：荷花盛開 鄭明進
- 2 綠色家園：追求一瓢飲的衛生安全 施雯玲
- 4 開懷篇 Masters Agency/ 許永和

■富麗農漁村

- 1 鄉間小路讀者意見調查 編輯部
- 3 中央農建專欄：推廣家政教育40年感言 許秀美
- 6 跨世紀農業建設方案專欄：提升產業競爭力，因應農業新情勢 余淑蓮
- 8 行走阡陌上 詹明宗



■澳洲去來

- 11 雪梨行腳 徐滄淇

■鄉村旅遊

- 18 話我鄉情：頭城農場有媽咪的味道 許美美
- 74 每月一書：欣賞「美麗的珊瑚礁」 鄭明進
- 77 東勢林場專輯：
自然·活力·健康 東勢林場盛情邀約 曾文田

■節令美食

- 20 另類蔬菜栽培：翠玉白菜腋芽 楊紹榮
- 23 學菜與哈密瓜 廖壬戌
- 24 蔬果情報站：彩色甜椒·蒜黃·芒果 吳昭其
- 26 我的田園經驗：主婦物語脆風菜 李麗
- 29 民間藥草：大青 陳添來
- 30 古早人的飲食智慧：傳統口味的豬腳大餐 林妙娟
- 32 芽苗菜DIY：小麥草 方新政



■養生保健

- 33 新好男人談家政：酒與米醋酒 洪建德
- 34 養生人物專訪：
森林學者孔繁浩博士的養生觀 張慶貞
- 36 大地精華蔬果經：藕與西瓜經絡飲食法 蘇永安



- 38 顧問的話：可增強耐力的營養增補劑 李學遠·溫鑫華
- 40 乳鈣·骨骼代謝與骨質疏松症的預防 郭卿雲
- 43 九九養生食譜：銀魚莧菜與黃魚羹 林美慧
- 44 餐飲之旅：永寶台灣菜·鱈園吃海鮮 翁雲霞
- 47 怎樣留得住鈣 楊榮森 / 鄭金寶
- 49 土雞的特性與面臨的問題 李淵百
- 53 消費者法律講座 尹章華
- 56 資訊櫥窗 黃嘉

■自然觀察

- 58 四季拾趣：森林中的智者——台灣獼猴 張可揚·儲瑞華
- 61 與野生動物的眼神相遇 李佩珍
- 64 轉型中的農業—養豬科學篇(下) 劉欣宇

■生活園藝

- 68 向自然學習 沈安麗
- 70 芬芳藥草：不孕症良方—鼠尾草 馥郁
- 72 花卉的百寶箱——花綠小站 鄭昕怡
- 73 親子植物遊戲：金蓮花 家家酒 吳麗春

■永續農業

- 86 有市場競爭力的綠色產業——花蓮有機米 余淑蓮
- 88 有機生活：有機食品向癌說NO! 謝玉柳

廣告索引：

上湧公司(封底) 農業推廣手冊(2) 老農年金
(10) 台企行/宗慶(42) 上湧公司(48)
台灣銀行(55) 瑞里大飯店(76) 農民銀行(85)
有機世界股份有限公司(85)
鄉園農產食品公司(封底裡)