

CONTENTS 目錄

冬

小寒：國曆1月6日

大寒：國曆1月20日

臘月

· 己卯兔年 · 88年1月1日 · January 1999 ·



■封面企劃

5 台灣盆花故事(1)：仙客來

吳麗春

■富麗農漁村

14 台灣有機農業巡禮：

淨化土地的尊者—鄭春能老先生

梅樵先生

18 生活農業：台灣出產好東西—省產胡麻

林義恭

22 食藥用菇菌：台灣森林中的樟芝

陳清農

■節令美食

23 香瓜甜果 趣味造型

黃銘波

24 鮮翠小站：胡蘿蔔·蓮霧·金針菇

吳昭其

27 我的田園經驗：秘魯金蘋果—番茄

李麗

30 鄉土蔬菜：來自大自然的林投筍與甘蔗筍

林妙娟

32 山之味：檳榔心與半天筍

林國榮



■養生保健

33 養生人物專訪：他們為什麼長壽有道？

鄭昕怡

35 麵麥米食相伴一生

黃伯超

38 如何維持骨骼銀行的正常運作？

徐慧茵

41 得了心病，吃什麼好？

邱健人

43 餐飲之旅：藥膳食堂「御生仿」

翁雲霞

45 民間藥草：長春花

陳添來

47 更年期如何療養？

陳潮宗

49 為什麼愈減愈肥？

詹惠婷

51 餐飲善後輕忽不得

林立

52 社區膳食與營養：影響社區膳食與營養的因素

王鳳英

54 消費者法律講座：信用卡高利息，可能犯罪？

尹草華

■養生別冊

A 熱量控制DIY：食物的分類與熱量

洪建德

D 健康白皮書：保健常識ABC(上)

黃嘉

F 杞憂集：不能再挖山的牆腳與地毯了！

嚴式清



■自然觀察

2 生活氣象台：一月份天氣預告 / 台灣氣象站

呂銀山

58 他們在紀錄台灣：研究銹菌的郭弘吉

張可揚

61 新書介紹：台灣昆蟲大探險

編輯部

62 臭屁專家—黃斑粗喙椿象

章加寶

■生活園藝

66 親子植物遊戲：麥稈菊 迷你花樹

吳麗春

68 芬芳藥草：奇花異卉糶斗菜

馥郁



■鄉村旅遊

70 德國休閒農業系列報導(2)：

鄉村大眾運輸系統

王啓順

74 話我鄉情：到台大校園看「好厝」

余淑蓮 / 韓選棠

76 話我鄉情：番路鄉的柿子

袁樹先

77 專輯：**港都假期**

曾文田 / 黃菱怡



廣告索引：

富邦產業保險公司(封面裡) 津清隆(34)

上湧公司(40) 台灣銀行(42) 台糖公司(46)

慶隆 / 台企行 / 久艾社(56)

薊園(封底裡) 福壽(封底)