

CONTENTS

春

立春：國曆3月6日

雨水：國曆3月21日

花月



· 己卯兔年 · 88年3月1日 · March 1999 ·



■科技·資訊·品牌

5國產品牌水果饗宴

10來自鹽分地帶的美麗傳奇

——黑珍珠蓮霧

彭作奎

陳振欽

■特別企劃

11 台灣盆花故事(3)：三色堇

吳麗春·傅仰人

20 台灣有機農業巡禮(7)：

專訪天敵的保姆章加寶



梅 樵先生

■節令美食

24 鄉土蔬菜：箭筍與牧草筍

林妙娟

26 鮮翠小站：馬鈴薯·嫩莖萵苣·小西瓜

吳昭其

29 摩登神農氏：炒米

吳冬梅

32 食藥用菇菌類：雞腿菇

黃仕政·陳勁初

■養生保健

34 我的養生經驗：返老還童養生術

鍾癸錦

37 如何永續經營你的骨骼銀行

徐慧茵

39 天然飲食教室：全粒五穀食用法

陳潤卿

40 談鹽說鈉

張幼敏

42 養生藥膳：山藥是老人小孩最佳滋補食品

陳潮宗

43 餐飲之旅：到高爾夫球場

挑戰您的味覺



翁雲霞

47 葡萄酒之旅：葡萄酒是過年

好幫手

羅文欽

50 社區膳食與營養：突破流行

健康食品的迷思

王鳳英

51 消費者法律講座：未戴安全帽，賠償減半！

尹章華

■養生別冊

A 熱量控制 DIY：米元80卡物語

洪建德

C 健康白皮書：血脂肪 / 胰島素與肥胖

黃 嘉

F 有機報告：合格的有機農園在那裡？

農林廳

■自然觀察

2 生活氣象台：3月的台灣天氣

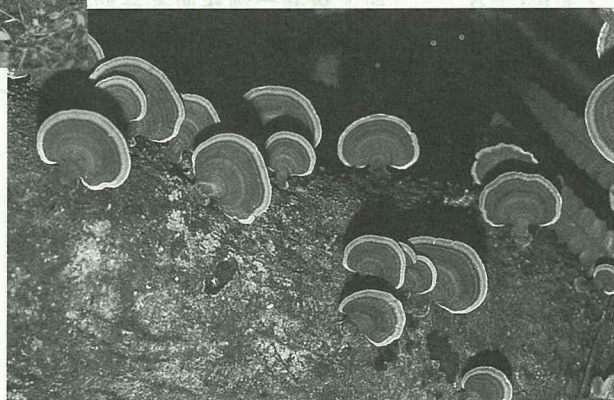
台灣氣象站史之3

呂銀山

58 四季拾趣：奇妙的野生菇菌(2)

木生性菇菌類

方引平 / 陳逸忠



■生活園藝

53 大陸花展：世界園藝博覽會

移師雲南昆明

吳淑芬 / 胡大維

74 生活園藝：新品種花卉(一)櫟木

陳運造

76 親子植物遊戲：杜鵑 拾花排字

吳麗春

■鄉村旅遊

62 活動報導：鄉間小路讀者，點燃了農村熱情！

編輯部

64 活動報導：不一樣的田園教學

楊美蘭

68 德國休閒農業系列報導(4)：老鎮新生 韓選棠 / 蔡正偉

77 專輯：豐華之原 曾文田 / 黃菱怡

85 話我鄉情：

台東市民農園

林國榮

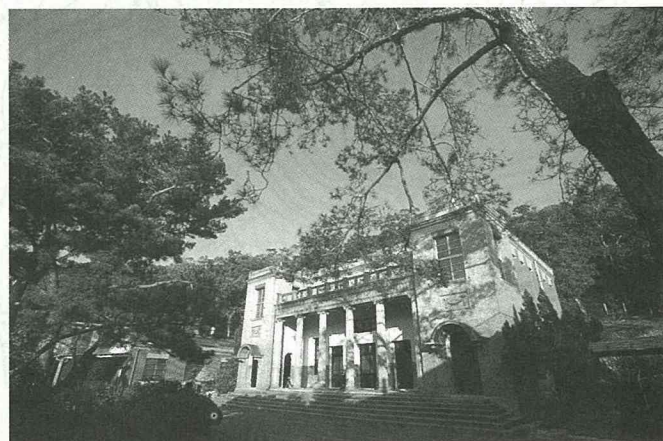
民雄棗子

袁樹先

86 地方報導：

左鎮鄉單車一日遊

顏月華



廣告索引：

讀者抽獎活動(封面裡) 國產品牌水果(7/8)

台灣銀行(33) 津清隆(42) CAS 優良食品(46)

上湧(49) 慶隆 / 台企行 (50)

薊園(封底裡) 台和(封底)