

# 挑

## 【健康無罪，挑食有理】

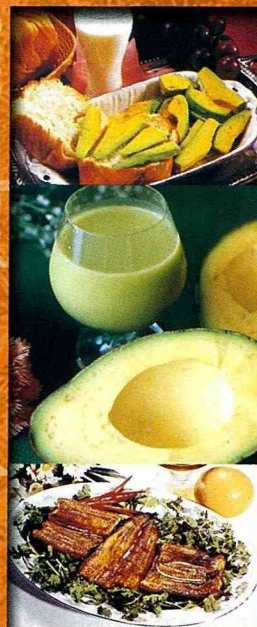
打造全身的健康基因，從挑選CAS優良食品開始！符合<<CNS國家標準>> <<食品衛生管理法>>的規定，CAS是飲食界無從挑剔的至高品質！嚴格篩選、仔細檢驗，堅持衛生與美味齊全、品質與安全兼備，不僅包裝完整，標示明確，以國產原料為主，更具有在地本味，是兩千三百五十萬人口的第一味！

健康一身，歡迎享用最合格的飲食標準！  
請“動手”選購CAS優良食品！



# 食

We are what we eat. If you eat, you are involved in agriculture.



# 養生飲食集

豐年叢書



豐年社  
郵政劃撥 / 00059300財團法人豐年社  
定價 / 400元  
(郵購另加掛號郵資60元)  
門市部：(02) 2362-8148轉30 / 31  
台北市溫州街14號一樓

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

人人日進三餐，能說農業無關？

If you eat, you are involved in agriculture.

《鄉間小路》樂意向消費者推薦優質的本土農產品。

養生要從飲食著手。

We are what we eat.

《鄉間小路》關心每一位讀者的健康，這也是我們出版這本專集的目的。

● 存款人請注意書背面說明。

● 存款人請注意書背面說明。

● 存款人請注意書背面說明。

● 存款人請注意書背面說明。

郵政劃撥儲蓄存款通知單	存款帳號	00059300
收款戶名	財團法人豐年社	
新臺幣：	(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字並於數字後加一數字)	
經辦局收款戳	姓名	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	通訊處	
	電話	
寄款人代號		

郵政劃撥儲蓄存款通知單	存款帳號	00059300
收款戶名	財團法人豐年社	
新臺幣：	(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字並於數字後加一數字)	
經辦局收款戳	姓名	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
主管	通訊處	
	電話	
寄款人代號		

郵政劃撥儲蓄存款收據	存款金額	
收款帳號	電腦紀錄	
	經辦局收款戳	
	寄款人代號	



## 農的傳人 一定要看豐年

- ◎ 提供實用的生產技術
- ◎ 推廣現代化之經營理念

## 走進：鄉間小路

- ◎ 帶您親近大自然
- ◎ 提高您的生活品質

訂費

豐年：1年24期650元  
2年48期1,200元

鄉間小路：1年12期1,000元  
2年24期1,800元

豐年社  
台北市溫州街14號  
電話：(02)23628148分機31  
郵撥帳號：00059300財團法人豐年社

## 劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

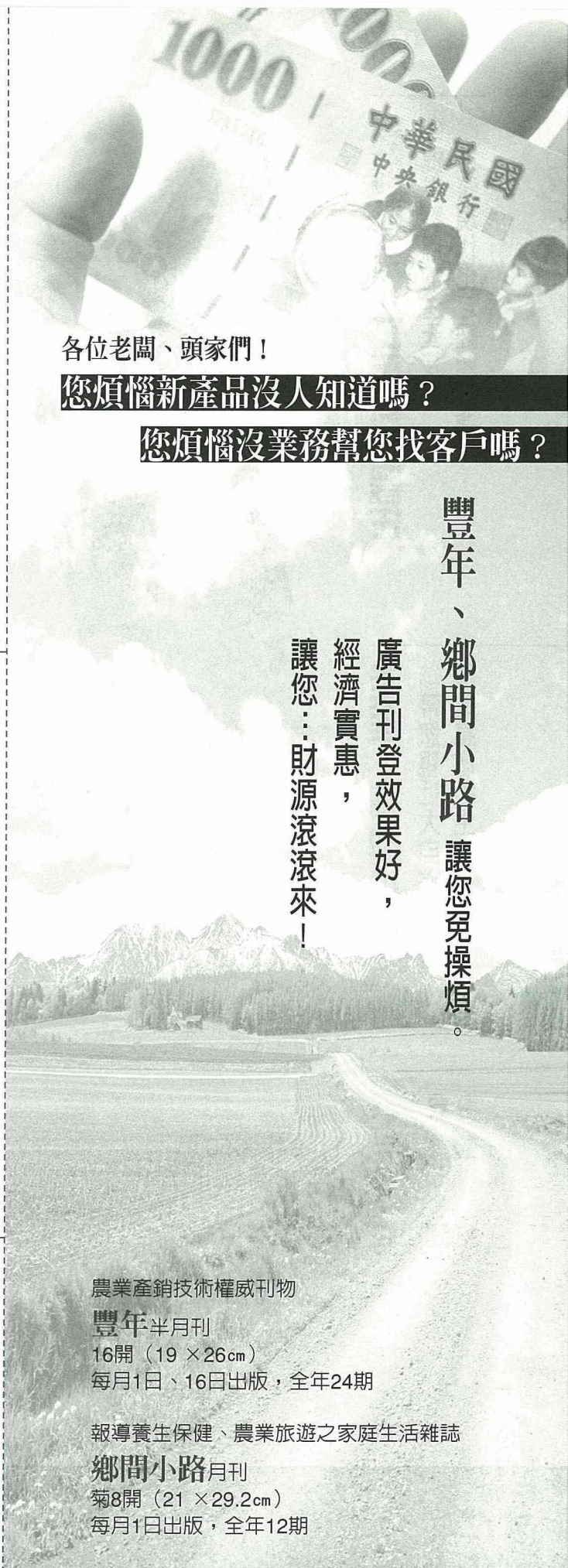
## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處請詳細填明，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分揀，請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。

我要訂閱 <input type="checkbox"/> 豐年 <input type="checkbox"/> 鄉間小路 <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 <input type="checkbox"/>	自 年 月起 年份 份
▲ 豐年：1年份24期訂費650元，2年份48期訂費1200元。	
▲ 鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。	
我要購買下列書籍／農特產品	
通訊欄	

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限

否則應請更換存款單重填。



各位老闆、頭家們！

**您煩惱新產品沒人知道嗎？**

**您煩惱沒業務幫您找客戶嗎？**

讓您：財源滾滾來！  
經濟實惠，  
廣告刊登效果好，

豐年、鄉間小路 讓您免操煩。

農業產銷技術權威刊物

豐年 半月刊

16開 (19 × 26 cm)

每月1日、16日出版，全年24期

報導養生保健、農業旅遊之家庭生活雜誌

鄉間小路 月刊

菊8開 (21 × 29.2 cm)

每月1日出版，全年12期

廣告洽詢專線：

02 22608148 轉 10



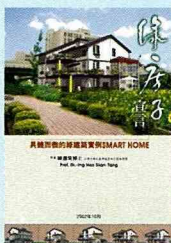
# 農村建設與生態工法叢書系列

作者／韓選棠博士  
台灣大學生物環境系統工程系教授

## 綠房子宣言

具體而微的綠建築實例  
定價500元

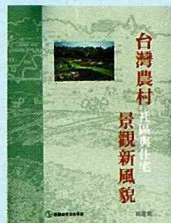
- 綠房子的緣起與展望
- 綠房子與你息息相關—再造優質的人居環境
- 透視綠房子的節能構法—追隨世界建築的脈動
- 揭開綠房子裡的秘密—細說好厝的建築機能
- 綠房子外的春天—重現自然的生態庭園
- 綠房子的網路系統與自動化控制整合—邁入e時代的住房智慧



## 台灣農村(社區與住宅)景觀新風貌

定價350元

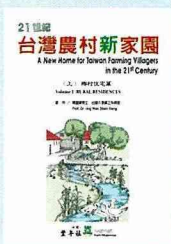
- 作者選擇新竹縣新埔鎮照門地區、苗栗縣西湖鄉湖東村、台南縣楠西鄉梅嶺地區、及台東縣鹿野鄉高台地區，以此四處作為研究區，進行景觀及風貌改善規劃設計，並參考歐洲鄉村景觀整治案例，考量台灣本土景觀問題形成的背景，提出具體的改善構想，並以電腦模擬方式作對比陳述。



## 21世紀台灣農村新家園

(中英對照)  
(上冊) 鄉村住宅篇  
定價550元

- 生態家園的設計與工法：屋頂、牆面、庭院、圍牆、標誌
- 綠建築(住宅)的觀念：節能建築、改良式鐵皮屋、環保建材、新埔案例、示範農宅



## 農村地區之規劃與建設

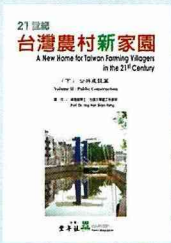
(譯著)  
定價180元

- 介紹德國農村如何利用自然素材，將社區建設融入鄉村景觀中；此外建築、街道及廣場的建設考量及實例，更可提供國內城鄉風貌建設之參考。



(下冊) 公共建設篇  
定價600元

- 景觀與自然工法：坡坎、道路、停車場、溪溝、橋樑
- 大地工程生態法：農村建設、集村社區、生態農村



## 農村與景觀

(譯著)  
定價180元

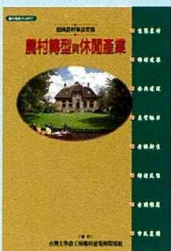
- 介紹德國在現代化的農村建設過程，如何維護鄉村的綠地文化、生態景觀、人文歷史及建築風貌。



## 農村轉型與休閒產業

德國農村休閒及更新建設參訪實錄  
定價400元

- 生態農村 ● 鄉村建築 ● 公共建設
- 產業魅力 ● 老鎮新生 ● 鄉村民宿
- 古蹟維護 ● 市民農園



## 道路與水域生態系統規劃

(譯著)  
定價360元

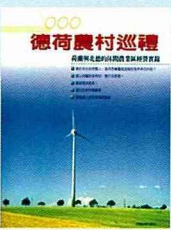
- 介紹水岸的生態工法，以及道路綠化工程如何創造動植物的棲息環境與水資源保育。



## 德荷農村巡禮

定價400元

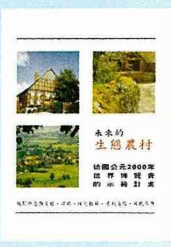
- 荷蘭人的漁村轉型
- 水文化及海洋資源在休閒上的利用
- 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機



## 未來的生態農村

(譯著)  
定價360元

- 介紹德國著名的生態農村Ottenhausen如何在淹水情況下，放棄水泥化工程建設的觀念，改採回歸自然的生態工法，並將村莊轉向休閒旅遊與靜養的方向發展與綠美化的整治經驗。



豐年社

郵政劃撥00059300豐年社  
(郵購另加掛號郵資60元)  
門市部02-2362 8148轉30/31  
台北市溫州街14號一樓



# CAS 肉品 衛生安全

把健康帶回家



財團法人

中央畜產會

服務專線：0800-336333

關心您



生鮮肉品認定超市：

太平洋崇光百貨股份有限公司 TEL：(02) 2731-3171

台灣善美的股份有限公司 TEL：(02) 2522-3101

松青商業股份有限公司 TEL：(02) 2696-6388

# 春天來了 該施肥了

植物因季節性溫度、晝夜長短的變化，而有其「生長週期」。如果能按時期配合適當的照顧，就能生長良好，開花結果。

春天氣溫回暖，雨水增加，萬物復甦，植物生長旺盛，養分需要量大，只靠盆土的基本養分，是不夠生長所需！

此時，便需要施肥，以補充營養。在台灣，熱帶性植物較多，春天為生長旺盛期，是施肥的好季節。

其實，植物的生長週期和人類相似，發育期最需要能長大的營養；

開花結果期要有花美果大的營養；花謝果熟後，就像人產後補身，也要補充營養以持續生長。

總之，要植物長得好很簡單！了解她！給她需要的！

## 在春天 不同的植物有其不同的照顧方式~

### 草花類

春天是許多草花播種的季節，幼苗成長至開花，除了給予充足光線，施肥也是必要的，讓您家的花草贏在起跑點！



向日葵



多彩石竹



四季秋海棠



### 球根花卉

怕冷的球根花卉此時才開始萌出花芽或葉芽，開始消耗球根內的養分，施用速效肥料，可使球根花卉莖葉成長及養球同時進行。



百合



君子蘭



孤挺花



金盞花

### 木本植物

多數木本植物擺脫冬日蕭條景象，枝葉開始繁茂茁壯，修剪及適時的施肥，滿樹的繁花是可預見的！



玫瑰



野牡丹

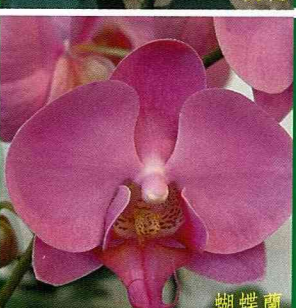


九重葛



### 蘭花

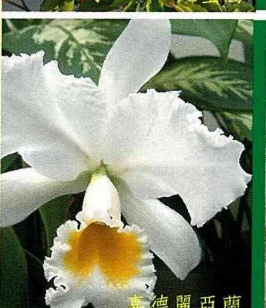
此時正是蘭花長出新芽新葉之時，充足的水分及肥份，可使蘭株莖葉充實飽滿，開花品質更佳！



蝴蝶蘭



文心蘭



嘉德麗亞蘭



要我長得好！就給我需要的營養！

針對不同植物不同生長期所需的營養，要選擇不同配方的肥料。花寶有五種齊全的配方，能滿足植物全方位的營養需求。花寶為園藝專家最常推薦使用的速效肥料，是家庭園藝最佳選擇。所以要植物長得好 就施點肥補充營養！

園藝資訊搜尋  
花寶愛花園 www.igarden.com.tw  
園藝諮詢專線 (0800)086-080  
e-mail igarden@igarden.com.tw

肥料登記證字號：肥進(複)字0110022-0110



室內植物保養 補充光線不足 | 一般植物通用 生長期適用 | 促進開花結果 強力促進開花 | 觀葉植物生長 適合葉莖生長

# 花寶

滿足植物全方位的營養需求