

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

聯豐股份有限公司 TEL：(02) 2602-2000

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，完整的內容包括五穀篇、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月刊登完畢，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。

豐年叢書



豐年社

郵政劃撥/00059300財團法人豐年社

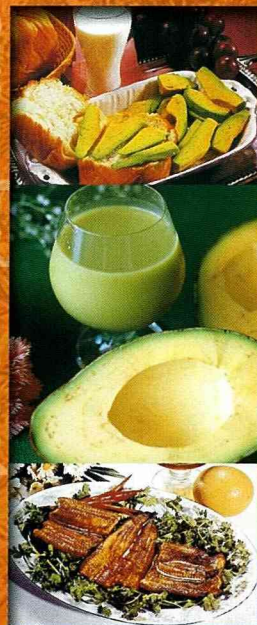
定價/400元

(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

養生飲食集



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。

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

帳戶本人存款此欄不必填寫，但請勿漏填。

郵政劃撥儲金存款通知單	收帳號	00059300
存款戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用正、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零字大寫並於數末加一整字)

經辦局收款戳

姓名	<input type="text"/>
通訊處	<input type="text"/>
電話	<input type="text"/>
寄款人	<input type="text"/>

寄款人代號

存款定額代號請參見本單背面說明。

郵政劃撥儲金存款通知單	收帳號	00059300
存款戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用正、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零字大寫並於數末加一整字)

經辦局收款戳

姓名	<input type="text"/>
通訊處	<input type="text"/>
電話	<input type="text"/>
寄款人	<input type="text"/>

寄款人代號

連續內附圖章印密印請勿填寫

寄款人請注意背面說明。

郵政劃撥儲金存款收據	收款帳號	
	存款金額	
	電腦紀錄	
	經辦局收款戳	

寄款人存款欄



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231
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、通訊處請詳細填寫，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。

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。

我要訂閱	豐年	鄉間小路	新訂	續訂
自	年	月起	年份	年份
通	欄	欄	欄	欄
訊	欄	欄	欄	欄

我要購買下列書籍／農特產品

▲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。

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 × 26cm)

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

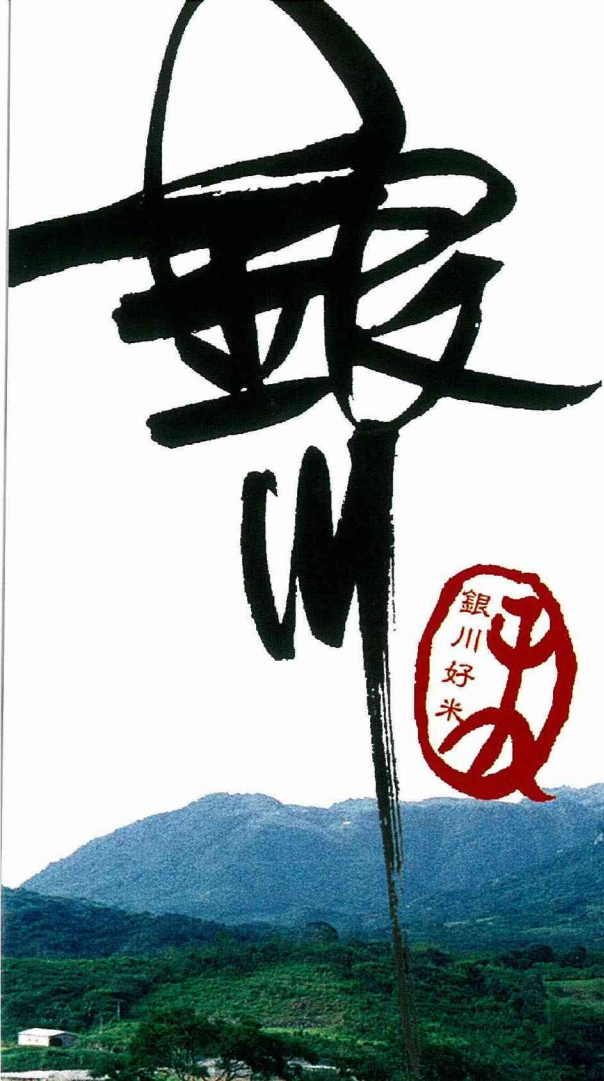
鄉間小路月刊

菊8開 (21 × 29.2cm)

每月1日出版，全年12期

廣告洽詢專線：

02-23628148分機219



- 銀川有機米最讓人感到安心的是：產區位於花東縱谷，源泉瀑布灌溉、封閉的高山田區，以及碩士領導的生產團隊。
- 銀川有機米是遵循84年頒佈的有機農法栽培生產。它是從關注「土壤」開始，強調永續、生態的平衡理念，全程不施用化學肥料及化學農藥。
- 從土壤到稻穀都以科學檢驗做輔助，每一期作都是經過農藥毒物試驗所79農藥檢測才上市。89年度銀川有機米以最多的市售抽樣樣本，通過農政單位所有農藥檢測。



● 台北市瑠公基金會示範農場 ●

我們只生產有機米，
目前栽培面積每年160公頃，
預估產量稻穀690公噸。

產地：花蓮縣富里鄉富里村和平街122號
 服務電話：04-26330382 · 038-831559
 訂購傳真：04-26330528 · 038-831235
 網址：http://www.organic_rice.com.tw

植物長大 該換家了!

植物長大要換新家，換盆可讓植物成長更茂盛，並維持植物的生命力。
當植物根系在盆內長滿，形成一團網狀，或自盆穴底孔長出根來時，就該換盆了!
當植物長得越來越差，也許換換盆、修剪一下、施點肥，又是好漢一條呢!



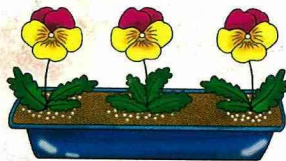
草花類

自花市購回的草花，最好是能更換成排水良好的介質，並以較大的盆子或花槽栽種。別忘了換盆的同時，也要補充些肥料，如高磷的魔肥，是您最佳的選擇。

●草花的換盆



植物長大，該換個家了!



換盆可讓植物成長更茂盛

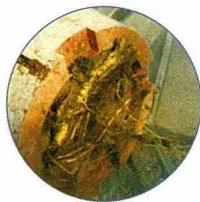


選擇促進開花的肥料

盆栽花木

久未換盆的木本植物，易有生長勢衰弱，葉尖枯黃的現象發生。建議每年春天最好檢視一下，現有的盆子是否太小了，換上大一點的盆子，會讓花木長的更繁茂!此時，施用魔肥可補足盆栽花木開花結果所需的磷肥。

●盆栽的換盆



根自盆底長出來，該換盆了!

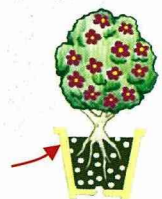


剪除壞死的根



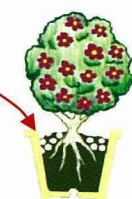
幫植物選擇適合的家

藥土混合



趁換盆，放置基肥。

置肥於盆緣



蘭花

春季是再生能力最強的時期，適合換盆、移植、分株。可施用魔肥做為基肥，以維持基礎營養。每年或隔年換盆時施用一次，用法簡便。

●蘭花換盆施肥



魔肥為蘭花常用基肥



要營養!

置肥於盆緣



將粒狀肥置於紗網袋



換盆移植時施用長效基肥 保持盆土基本營養

幫植物換盆、移植或定植時，會將肥料混於土中作基肥，以提供生長的基礎營養。而基肥的選擇以長效肥為最佳，施用後短期能發生效用，並能維持長期的肥效，如魔肥。

魔肥為享譽國際間的長效肥，含高磷促進開花著果、高鎂加強植物抗病及耐寒力，特殊釋肥方式，為最佳基肥的選擇。



粗粒基肥
長期維持盆栽基本營養



細粒基肥
蘭花基肥專物



微粒基肥
加強促進開花結果

肥料登記證：肥進(複)字第0110020號



魔肥

GROW WITH
MAGAMP K
基肥的最佳選擇

台和園藝企業股份有限公司 園藝諮詢專線：0800-086-080
台北市士林區中正路104巷1弄2號 花寶愛花園www.igarden.com.tw