

目錄

81年8月1日出版

August 1992

特產美食 FOOD

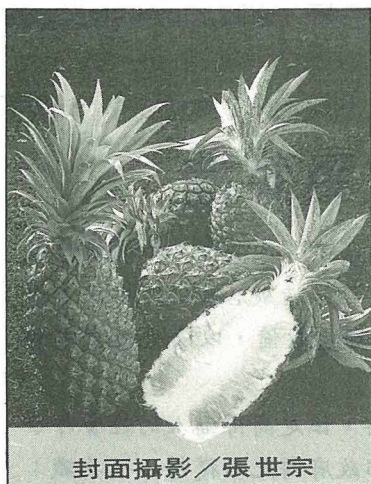
鳳梨的故事

旺來家族四大金剛：在來種鳳梨／開英種／
台農4號／台農11號10

台南縣關廟鄉的鳳梨文化系列活動

趣味競賽／民俗才藝／文化尋根／鄉土食品／鳳梨新秀 ...16

鳳梨食譜六則21



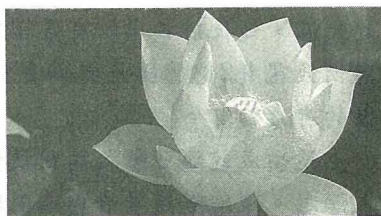
封面攝影／張世宗

家庭園藝 GARDENING

夏日蓮影80

觀賞鳳梨夏日之歌81

不必爲土傷腦筋86



飲食養生 HEALTH

1. 生鮮蔬果專輯

多吃列克汀 抗癌45

如何選購生鮮蔬果46

中式醬汁與西式沙拉49

2. 健康食品專輯 〈上〉

追求健康你我都需要充電 53

蔡敬民教授談健康食品 ...54

各國保健食品的定位56

健康食品不是萬靈丹57

掌握消費趨勢就是市場贏家

.....58

療養系列食品適合那些人？

.....60

鄉間小路 月刊

豐年社發行
中華民國64年創刊

Country Road
monthly
SINCE 1975

Published by HARVEST
Farm Magazine
14, Wenchow St.
Taipei Taiwan, R.O.C.

發行人 余玉賢
社長 沈葆彭
副社長 高明堂
總編輯 李赫
副總編輯 余淑蓮
兼主編
編輯 黃玉兒
徐以瑜
業務經理 簡芙蓉
業務副理 張慶貞
廣告組長 林嵩展

社址／台北市溫州街14號
電話／(02)362-8148 363-4055
傳真／(02)363-6724

美術設計／林朝宗
印刷／中華彩色印刷股份有限公司
台北縣新店市寶橋路229號
(02)9150123

登記證／行政院新聞局
版台誌字7763號
中華郵政北台字3302號
執照登記爲雜誌交寄

定價／每本零售100元
全年訂費1000元二年1800元
郵政劃撥／0005930-0豐年社

特約顧問

李寧遠

國立體育學院
運動科學研究所教授

李蘭

台灣大學公共衛生系
所副教授

李蕙蓉

國泰綜合醫院
營養組組長

洪建德

陽明醫院
新陳代謝科主任

國外訂費 (一年)	U S \$		
	水平	香港、澳門	亞洲、太平洋
	陸郵	64	84
	航空	89	109
	空郵		

鄉土旅遊 TRAVEL



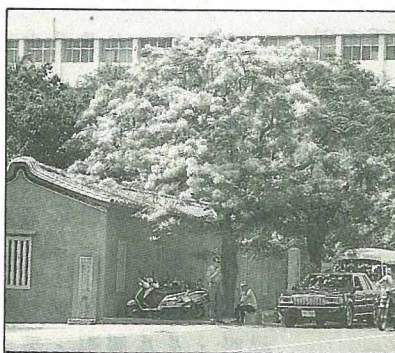
- 寶島篇：**澎湖休閒漁業專輯（大倉之美／大倉踏浪／石滬捕魚）27
- 大陸篇：**雲南省西雙版納之行（傣族一年一度的潑水節） 37
- 美國篇：**Santa Fe印第安市場（世界規模最大的印第安藝術嘉年華）65
- 紐西蘭：**白雲紅葉兩悠悠（本刊推荐的紐國B & Bs與知性之旅）67

- 時令果菜：**龍眼／酪梨／西瓜8
- 產品櫥窗：**香菇片／雪花片／石門鐵觀音9
- 認識菇菌：**雞蛋菇與食譜 24
- 每月花事：**夏日草花88

- 35 休閒農場優惠券
- 43 健康門診
- 44 開懷篇
- 89 園藝門診
- 96 中央農建
- 98 農業妙聽聞

大地系列 ENVIRONMENT

- 人與地：**雨林新綠4
- 德國觀點的環境與發展5



- 自導式台北盆地之旅90
- 台南的路樹93
- 本刊推荐的自然生態錄影帶：
台灣獼猴・藍鵲飛過3

黃伯超

台大醫學院教授

張珏

台大醫學院公共衛生
研究所副教授

董大成

台大醫學院名譽教授

蔡敬民

輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田

台大環工所
教授兼所長

賴金鑫

台大醫學院

復健科副教授

謝明哲

台北醫學院教授
兼保健營養系主任

王才義

中興大學園藝系
副教授

李 晔

台灣大學園藝系教授

（以上按姓氏筆劃排列）

稿 約

1. 本刊除約稿外，並接受外界投稿。
2. 無論投稿或約稿，本刊均擁有刪改權。
3. 文稿經發表後，本刊擁有出版權。
4. 翻譯文章需先取得授權，並附證明，否則概不刊登。
5. 若需退稿，請附足資回郵，否則概不退稿。
6. 引用本刊圖文資料，須先徵求本刊同意。