

特產美食 FOOD

蘋果的故事

從梨山蘋果花到紐西蘭的小型富士蘋果：蘋果，從水果店中最高貴的角色，淪為路邊攤上的廉價品，冷熱之間，極為懸殊。.....16

蘋果食譜6則20

時令果菜：省產金冠蘋果大量上市.....8

粉綠豆做的綠豆湯14

濁水山文旦柚22

產品櫥窗：黑糯米／珍珠香米／蠶絲被.....11



封面攝影／張世宗

家庭園藝 GARDENING

樹上的野花78

返璞歸真的滋味——野菜集
(野菜食譜12則)82

都市花農：種花乎？栽草乎？
.....86

飲食養生 HEALTH

1. 健康食品專輯 〈下〉

均衡的營養觀念39

菇與微量元素40

小麥胚芽41

花粉42

蜂蜜43

葱／蒜／醋44

2. 現代營養教室

遠離文明病47

只要運動不要傷害48

運動熱病如何預防51

富裕社會的營養不良52

久病未必成良醫57

輕淡口味從小養成58

低熱量的定義59

減肥美食餐60

低卡營養午餐61

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
執照登記為雜誌交寄

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
台灣大學公共衛生學
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

		U S S		
國外訂費(一年)	水平陸郵	香港、澳門 64	亞洲、太平洋 84	歐、美、非洲 84
	航空郵	香港、澳門 89	亞洲、太平洋 99	歐、美、非洲 109

苗栗火炎山



大地系列 ENVIRONMENT

人與地：土壤——太陽系的珍貴貢品 [7]

環保意識時裝秀 [8]

自導式台北盆地之旅（下）

..... [92]

鬼斧神工的地景 [96]

自然生態錄影帶：台灣獼猴・
藍鵲飛過 [3]

開懷篇 [46]

健康門診 [56]

農業妙聽聞 [89]

廣告索引

頭城農場 [6]

走馬瀨農場 [24]

中國兆豐平林牧場 [34]

太陽谷休閒農園 [36]

台灣銀行／裕農／台企行 [62]

土壤肥力診斷 [76]

台和／上湧／棲蘭山 [88]

嘉義農場 [95]

渡假出版社有限公司 [99]

統一公司 [100]



鄉土旅遊 TRAVEL

寶島篇：掀起妳的蓋頭來（台東縣東河休閒農場專輯：山水
之約／熱帶雨林／採桑養蠶／定點渡假） [25]

美國篇：社區園藝傳遍美國 [65]

紐西蘭：牧羊者之歌（觀光牧場／農家住宿／剪羊毛／紡織
廠／肉品加工／農民合作社） [67]

休閒農場讀者優惠券 [35]

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 呷

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。