

特產美食 FOOD

花椰菜與青花苔

花椰菜和青花苔習性相近，除了花色差異之外，倒也沒有什麼特別的分辨方法。高雄縣與台南縣農家盛行栽培花椰菜，屏東地區則多栽植青花苔。.....15

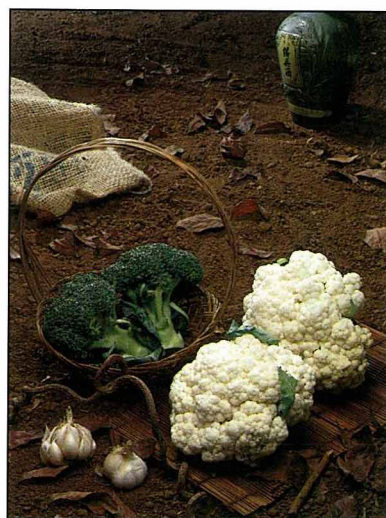
花椰菜與青花苔食譜2則.....19

時令果菜：綠葉「水菜」・裡作蘿蔔.....8

產品欄窗：蕎麥・薏仁.....10

枕茶香入夢.....13

港口茶.....14



封面攝影／張世宗

家庭園藝 GARDENING

燕瘦環肥南瓜夢.....78

植栽新技術——種樹“箱植” 83

都市花農：澆水之道.....85

園藝門診.....87

讀者來函.....7

開懷篇.....43

農業妙聽聞.....65

填字方塊.....65

中央農建.....88

飲食養生 HEALTH

1. 有氧運動系列

飛揚在氧氣中.....45

姜慧嵐小姐專訪.....46

舞蹈減肥二部曲.....48

我保持苗條的秘訣.....54



2. 米食之美專輯

米食之美.....55

鄉點的故事.....56

完美的主食：白米飯.....58

CAS特級良質米.....59

吃飯減肥.....60

消費眼：外銷新寵禮品籃／日本的送禮傳統.....35

健康門診.....44

認識菇菌.....49

3. CAS蜜餞專輯

衛生安全的蜜餞在那裡.....20

橘之鄉——業者專訪.....22

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 社址／台北市溫州街14號
社長 沈葆彭 電話／(02)362-8148 363-4055
副社長 高明堂 傳真／(02)363-6724
總編輯 李赫 定價／每本零售100元
副總編輯 余淑蓮 一年1000元 二年1800元
兼主編 黃玉兒 郵政劃撥／0005930-0豐年社
編輯 徐以瑜 登記證／行政院新聞局
陳櫻萍 版台誌字7763號
林朝宗 中華郵政北台字3302號
簡芙蓉 執照登記為雜誌交寄
張慶貞 印刷／中華彩色印刷股份有限公司
林嵩展 台北縣新店市寶橋路229號
(02)9150123

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

		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
	航平空郵	香港、澳門 89	亞洲、太平洋 99	歐、美、非洲 109



行政院新聞局
81年金鼎獎評審會
評給優良雜誌獎

大地系列 ENVIRONMENT

台灣野鳥百年記 (特別報導)	25
人與地：土地利用七千年 (經典作品欣賞之二)	92
做一個關心生態的現代人	96
本土動物生態系列錄影帶 (台灣獼猴 / 藍鵲飛過 / 台灣野鳥百年記) [3]	



鄉土旅遊 TRAVEL

美國篇：小麥成熟時	66
紐西蘭：黑金・香藥草・鹿 (紐西蘭的未來農業)	67
休閒農場讀者優惠券	39
特稿：走在鄉間的小路上	50

廣·告·索·引

四健協會	2
走馬瀨農場	6
有木里農場	24
龍頭農場	34
太陽谷休閒農園	40
台和園藝公司	41
上湧公司	42
台銀 / 裕農 / 新興農園 / 台企行 / 宗慶	62
頭城農場	74
中國兆豐平林牧場	75
土壤肥力診斷	90
棲蘭山森林遊樂區	95
嘉義農場	98
東宇公司	99
統一公司	100

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 岬

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。