

特產美食 FOOD

中國人的長年菜——芥菜

依照一般人食用菜株部位的差異，可區分為(1)葉用芥菜(2)包心芥菜(3)大心菜(4)榨菜，而在年夜飯時有一鍋煮得糊糊的所謂「長年菜」，就是葉用芥菜。.....15

芥菜食譜2則19

季節食補植物：佛手一來寒氣散.....8

時令果菜：冬季蔬菜量多價廉.....10

海端鄉三寶：紅豆／柿餅／香菇.....20

產品櫥窗：苦茶油／蠶絲被／台糖肉酥.....12

鄉土文化 FARMER'S ART

緣起「往日情懷」.....61

劉安明攝影作品欣賞(1)：親情四題.....62

我的牧童之夢.....66

台灣農民藝術家巡訪之一：瓜果滿園·人鳥同樂——蘇楊掇.....67



封面設計／林朝宗

封面攝影／劉慶堂

編者的話7

填字方塊9

農業妙聽聞59

中央農建專欄88

18卷7~12期目錄索引92

家庭園藝 GARDENING

中國情懷的浪漫與詩情74

歲時花曆：臘月——水仙75

盆栽保養系列：凌波仙子——水仙78

精品花店專訪：大自然花園 80

鄉土行道樹：茄冬樹之歌.....83

園藝門診·園藝櫥窗87

飲食養生 HEALTH

1. 有氧運動系列 (下)

我該運動了41

讓運動伴你一生43

健康減肥的運動設計45

2. 老年保健系列

椎心刺痛說「骨刺」46

脊椎退化性關節炎47

辦公室伸展操48

退化性膝關節炎的保健53

特稿：如何克服攝護腺的頭號

困擾？56

認識菇菌：網紋馬勃49

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
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

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
人與地：土地利用七千年(經典作品欣賞之三)	94
黑面琵鷺V S工業開發	96



鄉土旅遊 TRAVEL

寶島行：恆春之旅(落山風下的鄉土情/永遠的思想起/赤牛嶺的農業尖兵)	21
大陸行：灘江上的鸕鶿觀光漁業	35
美國行：退休村的農業之旅	36
休閒農場優惠券	37

廣·告·索·引

冷食協會	2
走馬瀨農場	6
恆春農場	31
中國兆豐平林牧場	34
太陽谷休閒農園	38
台和園藝公司	39
上湧公司	40
統一公司	58
台銀/台企行/宗慶	60
頭城農場	72
龍頭農場	73
嘉義農場	82
土壤肥力診斷	90
棲蘭山森林遊樂區	95
有木里農場	98
CAS鄉間小路果汁	99
大同公司	100

黃伯超

台大醫學院教授

張珺

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。