

特產美食 FOOD

封面故事：六月茄子肥.....	13
田園食譜：茄子.....	16
產品櫥窗：東農菊花、東農果茶.....	54
CAS優良蜜餞：.....	66
6種米食冷凍產品，今年推廣重點.....	10
鄉土點心：槿舍龜／豬腳圈／白粕粿.....	1
季節食補植物：桑與桑椹.....	6
時令果菜：水蘊菜／龍鬚菜／夏日鳳梨.....	8

特別企劃 SPECIAL FEATURES

菇的饗宴之一：新綠食蔬菜——金針菇.....	19
菇的饗宴之二：猴頭菇.....	23
菇的饗宴之三：黑塊菌.....	24
菇的饗宴之四：紐西蘭人是保守的菇菌消費者.....	25



黃胸青鵲 (劉燕明／攝)

封面設計／林朝宗

封面攝影／劉慶堂

中國傳統糕點 (劉慶堂／攝)

飲食養生

HEALTH

顧問的話：YO YO症候群 與代糖的陷阱.....	42
糖尿病者的端午節.....	39
給年過40歲的人 (III).....	40
為什麼會發胖？.....	44
如何減肥而不傷身？.....	46
在吃中減肥.....	48
選擇適合自己的減肥運動.....	49
塑造一個全新的我.....	49
控制體重不必花大錢.....	50
台安醫院體重控制班.....	47

家庭園藝

GARDENING

園藝門診.....	55
都市花農：幫植物安頓一個家	56
盆栽系列：艷紅似火石榴花.....	57
精品花店：綠蔭走廊.....	58
歲時花曆：五月榴花照眼明.....	60
鄉土行道樹：即將被遺忘的苦 楝.....	62

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 孫明賢
社長 高明堂 (代)
副社長 高明堂
總編輯 李赫
副總編輯 余淑蓮
兼主編 黃玉兒
編輯 徐以瑜
陳櫻萍
美術編輯 林朝宗
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
定價／每本零售100元
一年1000元 二年1800元
郵政劃撥／0005930-0豐年社
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
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

◎特約健康顧問

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

鄉土文化 FARMER'S ART

- 台灣農民藝術家巡訪之六：少年種山田，食老捏土厝仔——林蔡敏.....70
- 田園藝廊.....75
- 劉安明攝影作品欣賞(6)：六堆客家人的信仰.....77
- 原音鄉土情.....80
- 永遠的楊三郎.....83

大地系列 ENVIRONMENT

- 人與地：人口壓力下的農業文明.....84
- 土石流與拿破「輪」的戰爭.....86
- 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／台北樹蛙）.....85

鄉土旅遊 TRAVEL

- 讀者園地：東京日比谷公園看菊花 29
- 寶島風情：埔里花鄉之旅.....30
- 美國風情：路邊的古典餐車.....36

- 編者的話.....5
- 方塊遊戲.....12
- 開懷篇.....41
- 中央農建專欄.....52

埔里花田（曾文田／攝）



鄉間小路

金鼎獎的肯定・你我共享



行政院新聞局
81年金鼎獎評審會
評給優良雜誌獎

廣・告・索・引

- CAS優良蜜餞.....封面裡
- FTV——生活傳真.....4
- 太陽谷休閒農園.....6
- 台和園藝公司.....7
- 尼羅魚苗／台企行／宗慶.....12
- 龍頭農場.....18
- 鴻陵公司.....38
- 台灣銀行.....38
- 統一公司.....45
- 上湧公司.....44
- 廣興種苗園.....55
- 嘉義農場.....76
- 有木里農場.....88
- 冷食協會.....封底裡
- 台和.....封底

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

◎特約園藝顧問

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。

國外訂費（一年）U S \$							
水陸 平郵	香港、澳門	亞洲、太平洋	歐、美、非洲	航空 平郵	香港、澳門	亞洲、太平洋	歐、美、非洲
64		84	84		89	99	109