



# 鄉間小徑

## 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 洪筆鋒

副社長 高明堂  
兼總編輯

副總編輯 余淑蓮  
兼主編

編輯 黃玉兒

陳櫻萍

張佩瑜

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)3628148 3634055

傳真/(02)3636724

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

定價/每本零售 100 元

一年 1000 元/二年 1800 元

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

### 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。
5. 若需退稿，請附足資回郵。
6. 引用本刊圖文資料須先徵求本刊同意。

### 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

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

輔仁大學食品營業

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

(以上按姓氏筆劃排列)

81年優良雜誌金鼎獎



# 目錄

83年1月1日出版  
JANUARY 1994

冬 小寒：國曆1月5日 臘月  
大寒：國曆1月20日

封面設計/林朝宗

封面攝影/劉慶堂



## 節令美食 FOOD

### 蔬果芬芳錄：

細說柑桔與果香……7~18

時令果菜：梅花蘿蔔/台中椪柑19

鄉村食譜：柳橙入菜……20

香藥草系列：食茱萸……22

餐飲之旅：彩色盤的大補湯……26

米食天地：米寸棗/芋粿/臘味蘿

蔔糕/臘八粥……30

中式調味香料：香味油豐富了台  
灣小吃……32

## 飲食養生 HEALTH

從西方到東方：如何紓解職業症  
候群……25

家有痴呆老人，你如何自處……36

如何照顧痴呆患者……38

魚貝類，新機能性食品……42

共享魚蝦美味……43

蘇杭魚蝦美而鮮……49

漁家樂……52

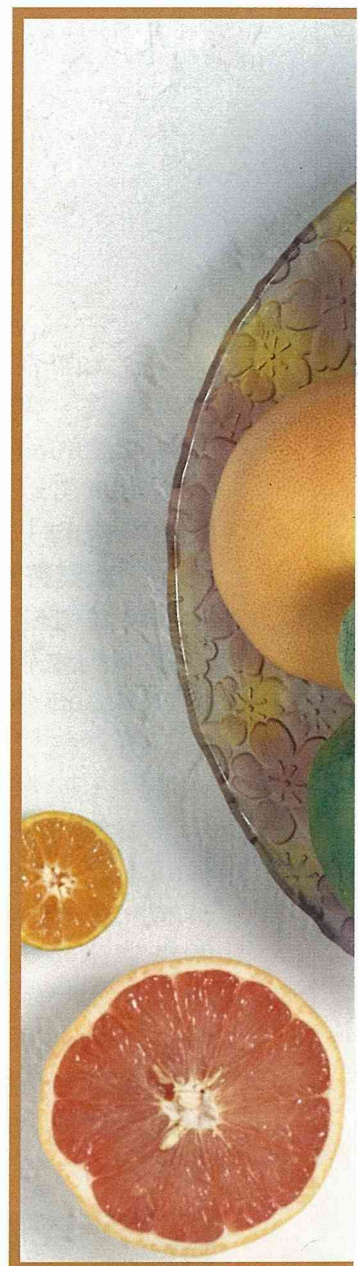
話說虱目魚……53

醫生的話：糖尿病人怎麼過年……54

## 鄉土旅遊 TRAVEL

落入冷宮的美人

鯉魚潭……68



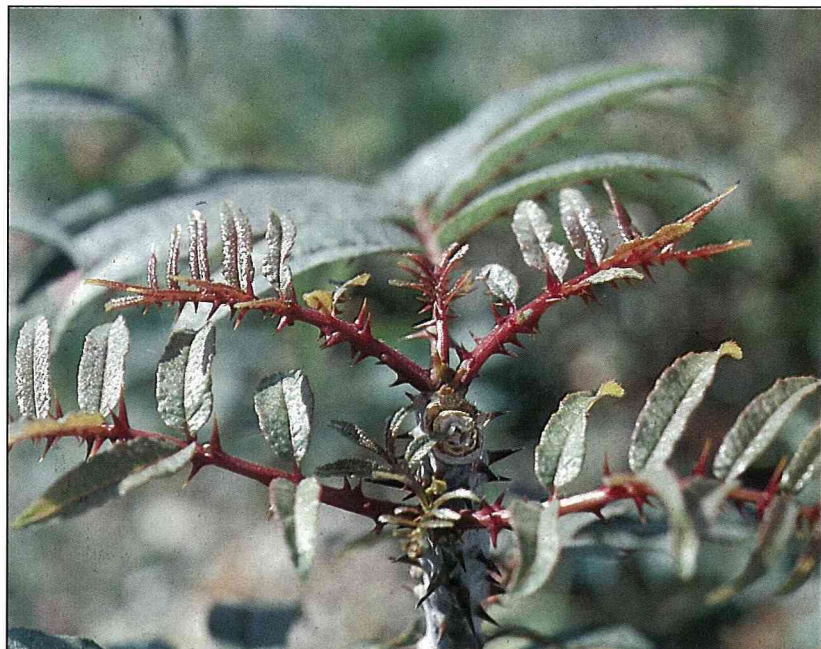
蘇杭河鰻美而鮮(第49頁)(周美惠/攝)



細說柑桔與果香(第7頁)(劉慶堂/攝)



「彩色盤」的大補湯(第26頁)(王詩雲/攝)



埔里野香茶“食茱萸”(第22頁)(鄭元春/攝)

### 大地系列 ENVIRONMENT

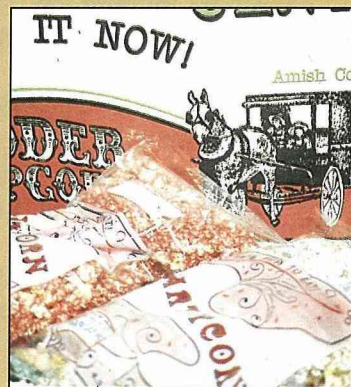
- 美國俄亥俄州有機農場巡禮 (VHS推廣錄影帶) .....56
- 永續農業系列：讓土壤活起來的綠肥 .....58
- 美國農業之旅：探訪美國有機農業 .....61
- 認識菇菌：肉色杯傘與金頂鮑魚菇 .....72
- 劉燕明作品集 (VHS家庭錄影帶) .....73
- 自然攝影：山中傳奇——與蛾共舞 .....74

### 家庭園藝 GARDENING

- 香花植物：王者之香——蘭花...76
- 生活花藝：為台灣花藝與農業努力的一群 / 「花·生活·綠」展 / 大白柚創意盆景 .....82
- 觀葉植物系列：萬年青 .....84
- 植物與我：歐洲的HERB與中國青草藥 .....86
- 編者的話 .....1
- 開懷篇 .....35
- 社會觀察 .....別頁之一
- 交流道 .....別頁之二
- 產品櫺窗 .....別頁之三
- 園藝櫺窗 / 園藝門診 .....別頁之四
- 休閒農場優惠券 .....別頁之五
- 19卷目錄索引 .....別頁之七

### 下·期·預·告

爆米花的故事  
開開心心吃豬肉  
台灣的野猪  
香的世界



### 廣·告·索·引

- 食品研究所 .....封面裡
- 恆春農場 .....6
- 走馬瀨農場 .....24
- 台企行 / 宗慶公司 .....39
- 順隆種苗園 .....40
- 台和園藝公司 .....41
- 南投縣農會 .....44 45
- 頭城農場 .....46
- 台灣銀行 .....54
- FTV生活傳真 .....封底裡
- 大同公司 .....封底