



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 洪筆鋒

社長 洪筆鋒(分機11)

副社長 兼總編輯 高明堂(分機12)

副總編輯 余淑蓮(分機16)

兼主編 黃玉兒(分機29)

編輯 陳櫻萍(分機28)

張佩瑜(分機25)

美術編輯 林朝宗(分機16)

業務經理 簡芙蓉(分機15)

業務副理 張慶貞(分機20)

廣告組長 林嵩展(分機19)

社址/台北市溫州街14號

電話/(02)3628148 3688066

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

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 岫

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2月1日出版

FEBRUARY 1994

冬

立春：國曆2月4日

雨水：國曆2月19日

端月

封面設計/林朝宗

封面攝影/劉慶堂

節令美食

FOOD

蔬果芬芳錄：芹之香 6~14

時令果菜：「初秋」甘藍與「東山」柳橙 15

鄉村食譜：芹菜三味 16

新興蔬菜：碧玉筍 19

香藥草系列：茴香 20

餐飲之旅：「懶得找錢」的家常菜 22

米食天地：發糰/香滑年糕/脆皮三鮮捲/元宵 26

鄉土點心：芋糰/古月餅/沙西餅/油酥月餅 28

中式調味香料：廚房的魔術師——香辛料 30

人與地

ENVIRONMENT

美國俄亥俄州有機農場錄影帶 ... 56

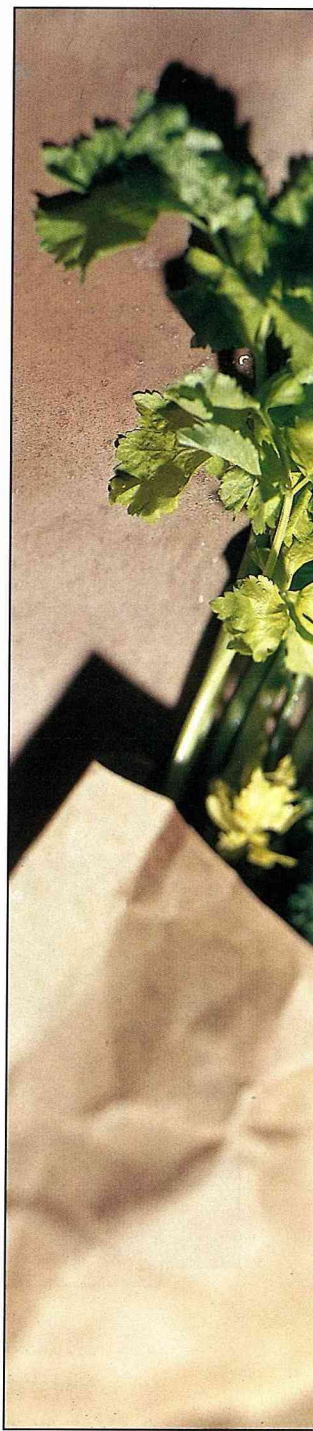
劉燕明作品集(VHS錄影帶)：生態系列與本土文化系列 57

永續農業系列：「吉園圃」安全用藥標章 58

認識菇菌：粉紅鮑魚菇與紫丁香蘑 70

大地系列：立霧溪地形景觀 ... 72

自然攝影：窮寇莫追話野豬 ... 74



台南保山宮前的民俗新傳活動。(66頁) (林玉英/攝)

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。

國外訂費 (一年) U.S. \$			
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



芹類蔬菜是非常可愛的
香辛料家族。(請看第6頁)
(劉慶堂／攝)



做芋粿30年的許太太。(28頁) (劉欣宇／攝)



「懶得找錢」的溫馨風格。(22頁) (王詩雲／攝)

家庭園藝 GARDENING

- 香花植物系列：球根花卉(-).....76
- 生活花藝：歐式插花基礎篇／中國風情：六合春盤.....82
- 觀葉植物系列：蘇鐵.....84
- 植物與我：薰香的世界.....86
- 編者的話.....1
- 開懷篇.....34
- 農業新知.....54
- 海外來函.....別頁之一
- 交流道.....別頁之二
- 產品櫥窗.....別頁之三
- 園藝櫥窗／門診.....別頁之四
- 休閒農場優惠券.....別頁之五

飲食養生 HEALTH

- 從西方到東方：珍惜孩子的靈魂之窗.....32
- 醫生的話：壽司物語.....35
- 開開心心吃豬肉.....36
- 食肉隨年齡而變化.....38
- 肉品保鮮有要領.....39
- 肉品包裝推陳出新.....40
- 燒滷肉永不褪流行.....41
- 豬血：漸受重視的液體肉.....43
- 自己動手做香腸.....47
- 中式香腸的選購與貯存.....49
- 給自己一個健康年.....50
- 年節食品如何減鹽.....51
- 營養櫥窗：血脂蛋白是什麼／吃蔬果防癌／油脂導致腸癌.....52

鄉土旅遊 TRAVEL

走在傳統與文明之間

——美國爆米花和愛米許人的故事.....60~65

紅蔥·糠榔·鄉土情

——台南保山宮的民俗薪傳活動.....66~68

田園之春叢書15種.....71

下·期·預·告

人與樹的故事

Herb之后：番紅花

揭開氣象的面紗

七巧飯與懶人麵

廣·告·索·引

- 食品研究所.....封面裡
- 順隆種苗園.....37
- 台和園藝公司.....41
- 上湧公司.....44
- 龍頭農場.....46
- 台灣銀行.....49
- 台企行／宗慶塑膠.....52
- 上湧公司.....53
- FTV生活傳真.....69
- 棲蘭森林遊樂區.....79
- 統一公司.....封底裡
- 大同公司.....封底