



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 高明堂(分機12)
兼總編輯
副總編輯 余淑蓮(分機16)
兼主編
編輯 黃玉兒(分機29)
陳櫻萍(分機28)
張珮瑜(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
(以上按姓氏筆劃排列)

目錄

83年3月1日出版
MARCH 1994

春	驚蟄：國曆3月6日	杳月
	春分：國曆3月21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：千言萬語話「榴」

香 4~15

鄉村食譜：香菜三則 16

時令果菜：包心白與洋香瓜 ... 19

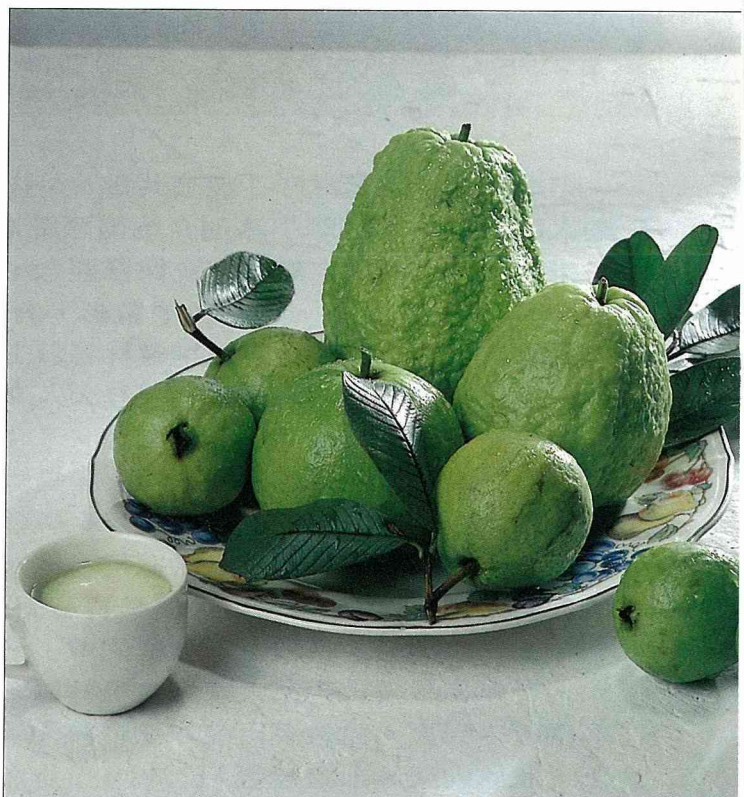
香藥草系列：芫荽 20

餐飲之旅：阿舍的七巧飯與懶人
麵 22

鄉土點心：捲芫荽的花生糖 ... 29

米食天地：珍珠丸子/芋香炒飯
/菜包糰/軟餅捲/竹葉飯包
..... 30

中式調味香料：香味蔬菜，讓你食
指大動！ 32



81年優良雜誌金鼎獎



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



鄉土旅遊 TRAVEL

美國農業之旅：美式鄉村餐飲 … 26

走訪大陸菇菌：〈1〉羅源的黑木耳栽培直追台灣 〈2〉上海的食用菌研究所蒐集情報 〈3〉昆明的野生菇資源得天獨厚

…………… 68~72

田園之春叢書15種 …………… 73

家庭園藝 GARDENING

香花植物系列：球根花卉(二) …………… 76

生活花藝：歐式花藝應用篇／愛麗絲的春天 …………… 83

觀葉植物系列：虎尾蘭 …………… 84

植物與我：HERB之后「番紅花」 …………… 86

編者的話 …………… 1

開懷篇 …………… 53

讀者來函 …………… 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

下·期·預·告

盪漾如舟「蟻舟蛾」

奇妙的肉食植物

傳統寶物「卵黃油」

桂竹希望之旅！

小紅莓的故鄉

草原行

廣·告·索·引

食品研究所 …………… 封面裡

上湧公司 …………… 41

台灣銀行 …………… 47

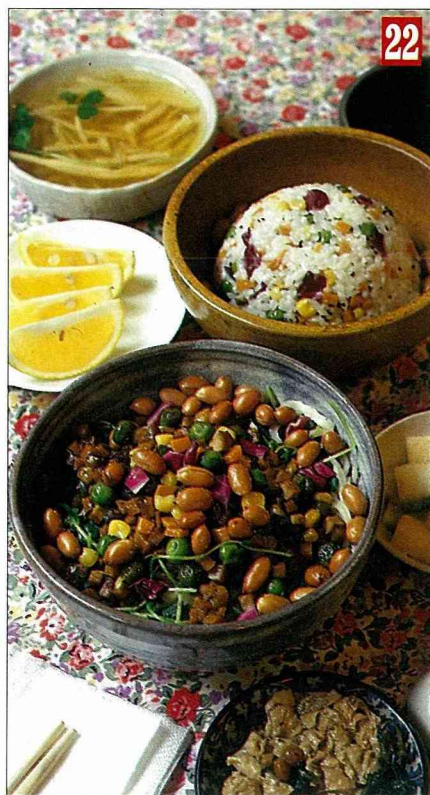
台企行／宗慶公司 …………… 49

FTV生活傳真 …………… 79

會昌實業有限公司 …………… 封底裡

台和園藝公司 …………… 封底

4



22

人與地 ENVIRONMENT

人與樹的故事〈1〉：與林共舞 … 54

美國俄亥俄州有機農場錄影帶 56

人與樹的故事〈2〉：

惠蓀林場植物之旅 …………… 57~64

劉燕明作品集 (VHS錄影帶)

…………… 65

永續農業系列：恆春農場的小菜園

…………… 66

自然攝影：揭開氣象的面紗 … 74

飲食養生 HEALTH

從西方到東方：從陰陽平衡看男女間的和諧關係 …………… 34

別讓骨質疏鬆症困擾妳！ … 36

女性適合吃素嗎？ …………… 41

做個成功的女主人 …………… 43

醫生的話：蔬菜貴族——蘆筍 49

恆溫米食值得推廣 …………… 50

好好吃的池上米 …………… 52