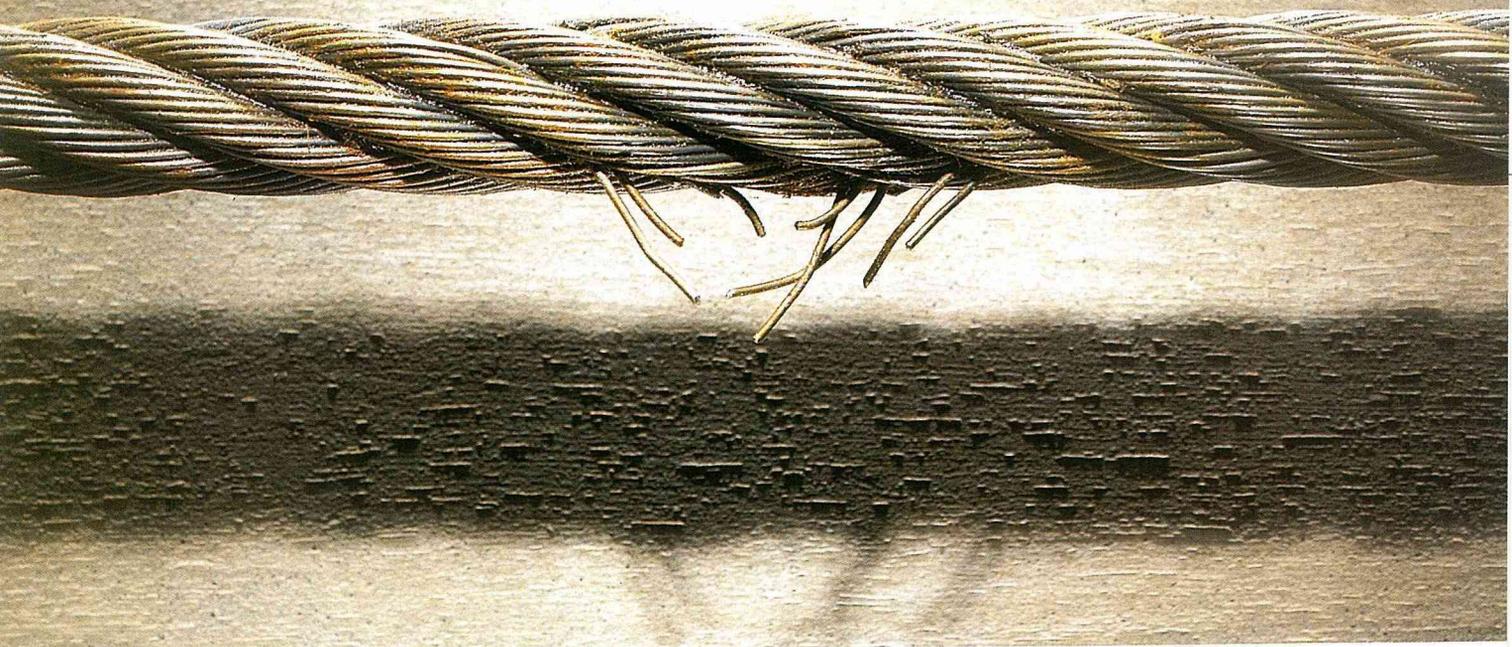


# 這是現代人視而不見的健康危機！



面對工作壓力、飲食不正常、環境污染及抗生素的氾濫，腸道內不斷增生的害菌，正悄悄地在破壞現代人的健康！

### 體內菌相不平衡，如同生態環境遭破壞

在正常環境下，好菌和害菌可以維持一種平衡狀態。但是現代人面對工作壓力、飲食不正常、環境污染及抗生素氾濫等因素，腸道內的害菌會增生，成為“體內環保”的破壞份子，讓人體健康潛伏著不可預告的危機！

### 補充 A B 乳酸菌，做好體內環保！

統一 A B 優酪乳含有腸道內最具代表性的兩種好菌——Acidophilus 及 Bifidus 活性乳酸菌。這兩支菌種，比市面上一般乳酸菌，更容易通過胃酸及膽汁浸蝕的考驗，大量進駐腸道內繁殖，均衡好、害菌之數量關係，形成新的“菌相平衡”，對體內健康很有幫助。

### A B 乳酸菌的神奇功效！

經科學家們多年來研究證實，A B 乳酸菌對人體健康有以下功效：

#### Acidophilus 嗜酸性乳酸菌（簡稱“A”菌）——

1. 能長駐小腸中，取代害菌。
2. 1977年科學家 Gilliland 及 Speck 指出，A 菌可有效對抗腸道中或食物所造成的病菌。
3. 1984年 Gorbach 研究指出，A 菌具有抵抗癌因子的特性。
4. 1990年 Walke 研究證實，A 菌可降低血液中的膽固醇、增強人體免疫機能及預防便秘等功效。

#### Bifidus 雙叉桿菌（簡稱“B”菌）——

1. 經研究證實，B 菌在體內繁殖後，不但可以紓解下痢、預防便秘，更可降低腸內 Ph 值，抑制尿素酵素細菌繁殖，治療肝性昏睡疾病。
2. 1962 及 1985 年的研究證實，B 菌可在體內合成維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、菸鹼酸及葉酸等。
3. 蘇聯科學家 Kvasnikov 證實，B 菌可減少循環器官疾病及癌症，這和 1990 年日本科學家藤原研究證實，B 菌可“幫助白鼠降低癌症死亡率並提高免疫力”的結果，有異曲同工之妙。

### 統一 A B 優酪乳與鮮乳之比較：

產品	統一AB優酪乳	鮮乳
非脂肪乳固形物(SNF)	8%以上	8.1~8.2%
乳酸菌(cfu/ml)	一千萬隻	無
蛋白質吸收度	較高	較低
胺基酸含量	較多	較少
乳糖含量	2.7~3.15%	4.5%
脂肪含量	0.5%	3.6%
過敏原	可能性低	可能性較高

### 比鮮乳更優秀的營養吸收

統一AB優酪乳，是以低脂鮮乳（或乳製品）為主原料，經乳酸菌代謝發酵調製而成，不但含有鮮乳的營養，更具有乳酸菌代謝產生的養份，經常飲用，獲益無窮！

新上市



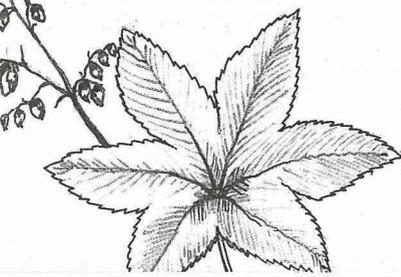
主辦單位				
花蓮縣立文化中心	(展覽) 郎靜山攝影展	文物陳列館 1、2F走廊	7/20~ 8/4	(038)227171
台中縣立文化中心	(展覽) 吳毓棠陶藝創作首展 編織研習成果展	文物陳列室 編織工藝館	7/22~ 8/7	(04)5260136
桃園縣立文化中心	(展覽) 楊宜臻紙黏土、壓花師生展	文物陳列室	7/28~ 8/14	(03)3322592
行政院文建會	(畫展) 鄉土情思 黃隆池油畫巡迴展	台東社教館	8/1~10	(089)325263
台南市立文化中心	(研習營) 1994年暑期教師研習營·尋根溯源之旅—— 該研習營分三階段、五梯次；先從台灣的民俗、美術、文學、教育等角度來認識台灣；然後針對台南的歷史、地理、民俗風土，以田野調查的方式了解府城；最後再回到自己的部份，藉由肢體和情緒的開發，讓自己的身心整合更完善。	台南	8/2~ 9/3	(06)2694121
	(學術講座) 文化紮根與民間發展—— 主講：黃主委石城	國際會議廳	8/20	(06)2692864
國立中正文化中心	(音樂會) 鍾愛一生 七夕情人節音樂會—— 演出者：實驗國樂團 曲目：「新鴛鴦蝴蝶夢」、牛郎織女、牡丹亭、長恨歌、「紅樓夢」組曲 情歌組曲：偶然、教我如何不想他、你儂我儂…等。	音樂廳	8/13	(02)3925060
	(歌仔戲) 鄭元和與李亞仙—— 演出者：中視歌仔戲團	戲劇廳	8/25~ 28	
台灣學發展研究協會	(研習營) 台灣社會發展研習營—— 議題：從各方面解析台灣社會發展中之城鄉差距如何產生	中央大學	9/1~ 9/5	(03)4907638



## 園藝門診

### 葎草

狗兒愛吃的野草



問：本刊讀者何智研先生

我是貴刊的長期讀者，今日有一問題請教，如附樣之草，不知屬什麼植物？因為這種草在郊外的路邊比比皆是，每回溜狗，我家的黑狗常常喜歡吃它，此草是否有療效作用？人是否可以吃？而它治療何種病？

答：藥草分類專家高木村先生

這植物是桑科Moraceae植物，葎草，*Humulus scandens* (Lour.) Merr. 味甘苦、性寒，能清熱解毒，制水通淋，並可退虛熱，除內服外，煎水外洗可治皮膚濕疹，鮮草搗敷可療蛇蟲咬傷，焙乾研末外搽可醫濕疹破潰。

# 本社創新全方位服務

## 農特產品

## 總站

各鄉鎮精品·方便您購買

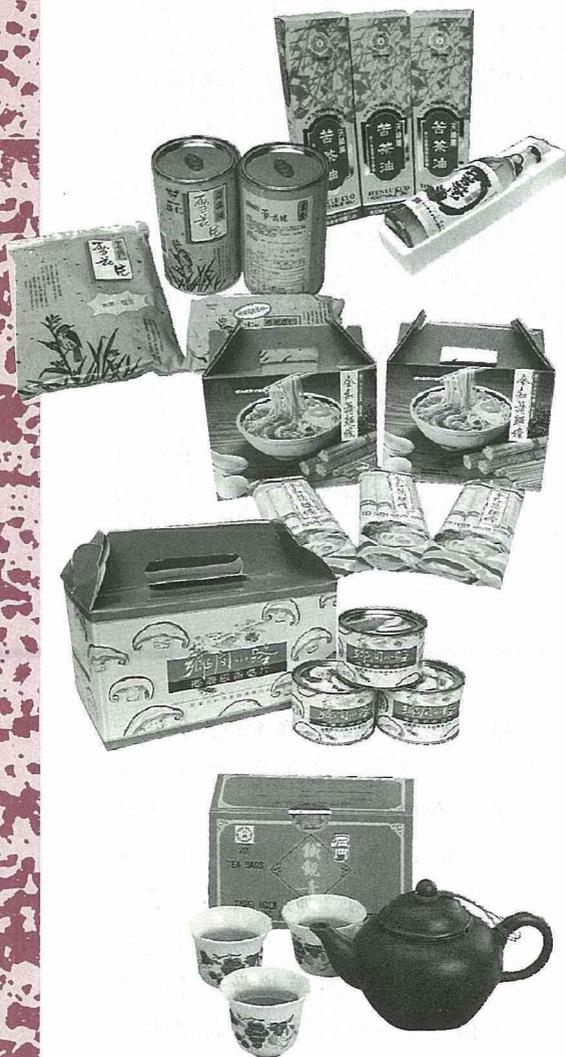
## 門市代售

營業時間：

周一至周五 / 8:00~17:30

周六 / 8:00~15:00

星期例假日 / 9:00~15:00



產品名稱	出品單位	價格
●鄉間小路果汁 柳橙汁	中寮鄉農會	每罐 / 15元每打 180元
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包 30元
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐 20元 / 每打 240元
高纖活力多餅乾 甘蔗汁 蕃茄汁 百香果汁	台糖公司	每盒 30元 / 每打 360元 每罐(320g) 14元 每罐(320g) 13元 每罐(320g) 13元
海苔芝麻肉酥 營養肉酥 大豆卵磷脂	台糖公司	每罐(300g) 185元 每包(300g) 180元 每罐(200g) 280元
調味玉筍	古坑鄉農會	每包 25元
甜菊梅 紫蘇梅	南投縣農會	每包(100g) 60元 每瓶(350g) 70元
蜂蜜土豆 芥菜土豆	虎尾鄉農會	每包(135g) 45元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)
苦茶油	南投縣農會	禮盒(單瓶裝) 500元
福茶 榨菜 梅干菜 甘菜 紫蘇梅	公館鄉農會	特級 35元 切片 35元 調味 35元 切片 25元 每包(100g) 30元 每包(250g) 30元 每瓶(450g) 70元
薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶 雪花片經濟包 雪花片隨身包 白鶴靈芝茶	草屯鎮 薏仁研究班	每包(300g) 55元 每罐(300g) 140元 每盒(20包入) 120元 每包(300g) 120元 每盒(8包附糖) 65元 每盒(20包入) 160元
洛神花蜜餞 蜜洛神花汁 梅子原汁 洛神袋茶 菊花茶	台東縣農會	每盒 60元 每瓶(900cc) 110元 每瓶(900cc) 180元 每盒(12包入) 80元 每盒(12包入) 90元
紅糯米	光豐地區農會	禮盒(1380g) 125元
麻竹筍芽 麻竹脆筍	大埔鄉農會	每包(300g) 35元
金紅語麵條	金山地區農會	每包(300g) 20元 禮盒(10包入) 210元
白柚茶 牛蒡茶(袋茶) 牛蒡茶(沖) 柚子蔘 牛蒡茶葉片(煮)	麻豆鎮 白柚產銷班	每盒(30包入) 250元 每盒(30包入) 250元 每罐(150g) 240元 每罐(150g) 100元 每罐(450g) 385元
鐵觀音 / 烏龍袋茶 鐵觀音易開罐	石門鄉農會	每盒(20包入) 55元 每罐(無糖 350g) 15元 每罐(低糖 350g) 15元
香菇 捲邊香菇片	苗栗市農會	每盒(600g) 800元 每罐(12g) 35元 禮盒(12罐入) 420元
青草茶	虎尾鎮農會	每罐(280g) 15元
米漿 豆漿 杏仁奶	羅東鎮農會	(每瓶 250cc) 15元

# 郵購代售

請依下表「郵購數量」之規定，在劃撥單背面註明您要購買的產品名稱和數量。您只要劃撥產品價格之金額即可，不須另加郵資。

產品名稱	出品單位	包裝方式	郵購數量	價格
綠竹脆筍	大溪鎮農會	真空包裝禮盒式	10包	每包(300公克)70元
苦茶油	信義鄉農會	玻璃瓶	3罐	每罐(600毫升)550元
陳年梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600公克)250元
紫蘇梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600公克)250元
醋梅	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600毫升)400元
梅花醉	信義鄉農會	玻璃瓶	2罐	每罐(600毫升)450元
梅子汁	信義鄉農會	玻璃瓶	4罐	每罐(600毫升)130元
芒果蜜餞	山上鄉農會	真空PE袋	5箱(每箱60小包)	每包(100公克)40元
柿餅	山上鄉農會	真空PE袋	5箱(每箱60小包)	每包(600公克)100元
蔴竹筍茸	大埔鄉農會	真空PE袋	20包	每包(300公克)35元
蔴竹脆筍	大埔鄉農會	真空PE袋	20包	每包(300公克)35元
百香果原汁	大埔鄉農會	PVC原封桶	6瓶	每瓶(2.4公升)200元
百香果原汁	大埔鄉農會	玻璃瓶	12瓶	每瓶(750公克)90元
鳳尾筍乾	大埔鄉農會	玻璃瓶	不限	每包(277公克)100元
櫻桃C片	佳里鎮農會	塑膠瓶裝	3瓶	每瓶(120片裝)450元
櫻桃濃縮原汁	佳里鎮農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(650公克)200元
牛蒡即溶粉	佳里鎮農會	紙盒包裝	1盒(30包裝)	每盒(每包10公克)850元
牛蒡茶A級	佳里鎮農會	紙罐包裝	2罐	每罐(4.5公兩)450元
牛蒡茶B級	佳里鎮農會	紙罐包裝	2罐	每罐(4.5公兩)350元
調味玉筍	古坑鄉農會	50包/箱	1箱	每箱(180公克)1300元
調味玉筍	古坑鄉農會	10盒/箱	1箱	每箱(180公克)2050元
脆筍片	古坑鄉農會	8包/箱	1箱	每箱(1500g/包)850元
脆筍片	古坑鄉農會	20包/箱	1箱	每箱(600g/包)1450元
脆筍絲	古坑鄉農會	8包/箱	1箱	每箱(1500g/包)850元
脆筍絲	古坑鄉農會	20包/箱	1箱	每箱(600g/包)1450元
菊苣茶	關廟鄉農會	罐裝	2罐	每罐(4兩)560元
洗髮精	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(420C.C.)150元
沐浴乳	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(450公克)150元
洗面霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每條(100公克)120元
護手霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每條(100公克)150元
美髮油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(30C.C.)120元
美膚油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(30C.C.)120元
洗潔精	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(650C.C.)65元
苦茶油	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(0.6公升)500元
蜂蜜	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(840公克)300元
濃縮蜂蜜	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(860公克)370元
蜜梅	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(350公克)80元
葉綠素洗髮精	南投縣農會	塑膠瓶裝	12瓶	每瓶(400C.C.)220元
洗面霜	南投縣農會	塑膠條狀	12瓶	每瓶(100公克)200元
小麥草濃縮汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(750公克)235元
封梅汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)170元
紫蘇梅汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)190元
金桔煉汁	南投縣農會	玻璃瓶裝	12瓶	每瓶(850公克)235元

蠶絲被(大湖地區農會)郵購數量不限。

(1公斤)2400元，(1.5公斤)3500元，(2公斤)4600元，(2.5公斤)5600元，(3公斤)6300元，(3.5公斤)7300元，(4公斤)8250元，(4.5公斤)9300元，(5公斤)10000元。

\*歡迎其他農會加入這個行列，詳細辦法請洽門市部仲主任

## 豐年社

地址：台北市溫州街14號一樓  
服務電話：(02) 3628148-30(分機)  
郵政劃撥0005930-0豐年社

茶葉分級包裝優良茶品

## 竹山烏龍茶 —— 竹山鎮農會出品



竹山鎮位於南投縣，東鄰鹿谷鄉，西接雲林縣，向來以產竹聞名。此地的山坡地，屬阿里山系，氣候涼爽，雨量適中，土壤肥沃，非常適合茶樹的栽培。

竹山鎮農會為響應政府推動精緻農業、發展地方特產之計畫

，積極輔導農民栽植茶樹，開闢茶園與新式製茶所，製造高級茶，並將產品命名為「竹山烏龍茶」，向國內外拓展。

為了確保消費者權益，及便於消費者購買品質優良、包裝精美、價格平實的「竹山烏龍茶」

，竹山鎮農會於民國73年起，聘請專家，以客觀立場實施品質鑑定，並予以分級。目前辦理分級包裝的茶葉來源，以春茶、冬茶兩季所舉辦之分級包裝展售會參賽茶葉為主，品級順序分別為：二朵茶花、三朵茶花、參等、貳等、頭等、特等品級。並分為青心烏龍茶組與金萱翠玉茶組。

零售價：烏龍茶——三朵茶花／每台斤1,500元，二朵茶花／1,300元。金萱翠玉茶——三朵茶花／每台斤1,300元，二朵茶花／1,100元。有興趣的讀者請逕洽竹山鎮農會，電話：(049)649516・644077

夏日消暑飲料

## 仙草茶 —— 關西鎮農會出品



仙草，別名仙人草、涼粉草或洗草，自古即被視為藥用植物，據本草綱目記載，仙草有消暑解熱、利尿、降血壓及治腎臟病等功效。

仙草在台灣全境平原山麓皆

可見，但盛產於新竹縣關西鎮及苗栗、嘉義等地。仙草最常見的加工品為仙草凍、仙草露，大人小孩們也以在夏日裏來碗清涼的仙草冰為樂。為了讓仙草的用途更為普及，在桃園區農改場的技

術輔導下，關西鎮農會將新鮮的仙草研製成方便飲用的袋裝茶包，除了能冷熱飲之外，還可加入菜肴內一起烹煮，以下介紹「仙草雞」的做法：

材料：雞2斤，仙草茶15包，水10碗

調味料：酒少許，鹽少許

做法：①雞洗淨、切塊。

②水煮開，加入雞肉及仙草茶包燉40分鐘左右，再加入調味料即可。

讀者如有興趣，請逕洽關西鎮農會，電話：(035)872621

零售價：1盒(30小包)／200元

# 鄉間小路

帶你親近自然！

她是一本鄉土的刊物，却有開濶的國際視野；  
她是一本實用的刊物，訴求高雅的生活品味；  
擾擾塵世中，她讓你擁有一份難得的清新。

## 我們的服務

### ● 郵購服務：2000多種農業／家政專業書籍

請利用郵政劃撥  
0005930-0 豐年社



### ● 門市服務：鄉鎮農會優良農特產品

請洽門市部仲主任  
(02) 362-8148 (轉30)



### ● 讀者服務：農業／園藝／健康問題解答



請洽編輯部張珮瑜小姐  
(02) 362-8148 (轉25)

續訂雜誌・變更住址  
請洽發行組許組長  
(02) 362-8148 (轉31)



豐年社

台北市溫洲街14號

中華民國64年創刊

# 鄉間小路

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 張子惠 (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)

發行所 財團法人豐年社  
台北市溫洲街14號  
電話 (02) 362-8148 368-8066  
傳真 (02) 363-6724  
郵政劃撥 0005930-0 豐年社

定價 每本100元  
訂費 國內一年1000元，二年1800元  
國外一年航空 (港澳) 89美元  
(亞洲及大洋洲) 99美元  
(其他地區) 109美元  
水陸 (港澳) 64美元  
(其他地區) 84美元

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

Country Road, Published by  
HARVEST Farm Magazine  
14, Wenchow St. Taipei Taiwan, R.O.C

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)

# 養生座談，與您有約

時間：83年9月下旬台北舉行，現在接受電話預約 (02)3628148  
轉20 張小姐

主講人：李芬蓮醫師

講題：從東方醫學觀點談因人而異的養生之道

高科技文明的發展，  
雖然帶給人類物質上的高度享受，  
卻也破壞了大自然的和諧，  
我們的身體遭受太多藥物、有害食物的侵襲，  
而累積了太多垃圾，造成身心不平衡，  
中國傳統的中醫、針灸、氣功、太極拳，  
是維護健康的自然療法，  
其強調預防保健的方法，  
值得學習與推廣。  
每個人出生時的時空差異，  
造成個人體質的差異，  
不同體質自有不同的養生法。  
養生之道首重陰陽平衡，  
涉及自然、食療、藥療以及人的七情六欲。  
請來細聽李芬蓮醫師一席座談，  
讓您健康、快樂而且長壽。



李芬蓮醫師小檔案  
學歷：

1. 台灣大學人類學系學士
2. 美國紐約長島大學人類學碩士
3. 俄亥俄州克立夫蘭大學醫學檢驗系
4. 加州中西醫科大學針灸學士／東方醫學博士

經歷：

1. 中研院民族學研究所助理員
2. 紐約 Slan-Kettering 紀念醫院醫學檢驗師
3. 奧勒岡州中醫學院臨床指導醫師
4. 現任台北市蓮生中醫診所負責人及主治醫師
5. 鄉間小路月刊「從西方到東方」專欄主筆

## 北門公公與紅毛城

台北市龍安國小／蕭懿祥

台北有一座一級古蹟，就在台北車站附近，他的顏色很特別，那就是北門。一級古蹟居然在都市裡，真是悲慘啊！

北門公公以前和東門、西門、南門及小南門都是好朋友，但是他們幾個兄弟已被拆散了，而北門公公就在台北城市裡受苦呢！

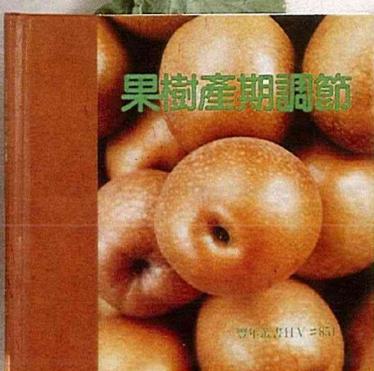
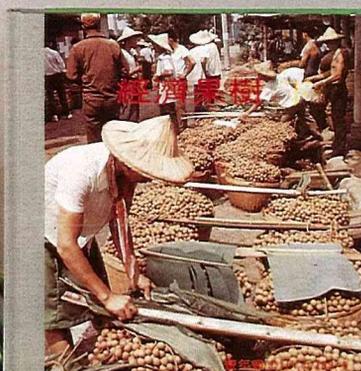
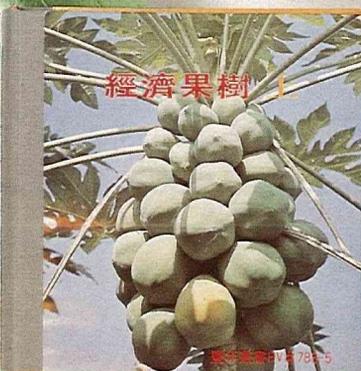
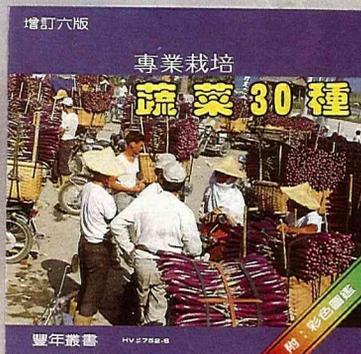
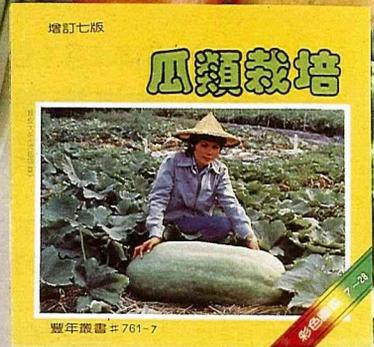
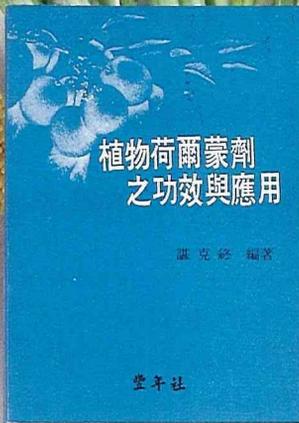
雖然他已有三百年的歷史，仍然有人欺負他，

我希望大家要好好保護古蹟，不要讓他被破壞。

紅毛城也是古蹟，他是由鄭成功收回的。紅毛城的特點是他的磚塊是紅色的，和北門公公一樣。紅毛城裡面陳列著許多大砲，還有很高很高的圍牆和青天白日滿地紅的國旗，而大砲裡常有一些東西，都是一些沒有公德心的人亂丟所造成的，他是古蹟，我們應該加以愛惜才對。

# 豐年蔬果叢書

來自土地的芬芳與智慧



## 植物荷爾蒙劑之功效與應用

諶克終著(增訂三版)  
(平)285元

## 經濟果樹(下)

(精)250元

## 食用菇栽培技術

杜自疆  
145元

## 專業培栽蔬菜30種

18位蔬菜專家著  
205元

## 經濟果樹(上)

10數位果樹專家著  
(精)230元

## 果樹產期調節

15位果樹栽培專家著  
(精)240元

## 瓜類栽培

10數位蔬菜專家著  
190元

## 豆類蔬菜

10數位蔬菜專家著  
(精)210元

## 莖菜栽培

10數位蔬菜專家著  
120元

**豐年社**

台北市溫州街14號  
電話(02)3628148

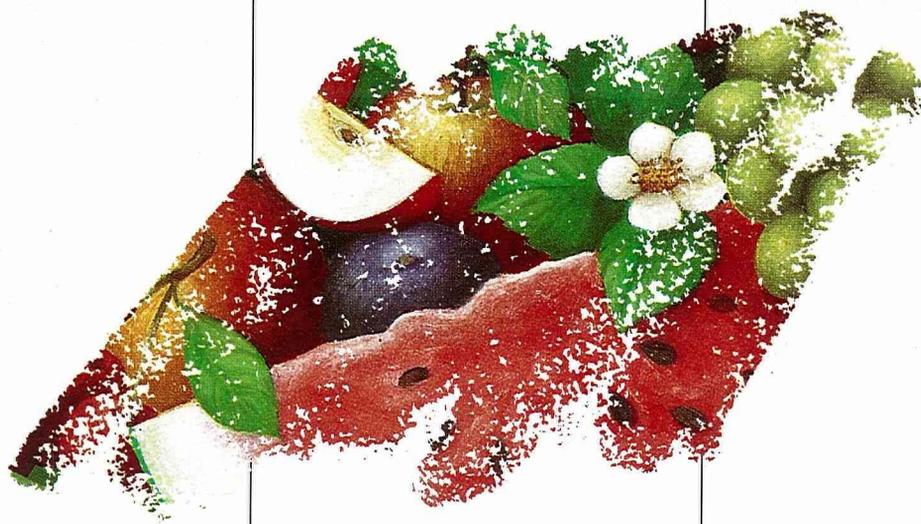
郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另加掛號郵資45元

# 節令美食

## 提要

---

- 封面故事 6  
辣椒 我的青春夢
- 食譜 17  
蚵／花枝／香椿
- 鄉土特產 22  
安平蜜餞／士林  
鮮筍／蕃薯籤／轆篙  
筍／番荔枝
- 芙蘿拉人文餐廳 26



蘿 糕  
 芋 頭 糕  
 油 蔥 糕  
 甜 米 糕  
 九 層 糕  
 菜 包 裸  
 壽 司 薯  
 麻 年 糕  
 碗 裸  
 魯 肉 飯  
 發 糕 子  
 粽 油 飯  
 炒 米 粉  
 炒 飯 飯  
 八 寶 飯  
 艾 草 糕  
 南 瓜 糕  
 糯 米 糕

# 鄉點



總是在敬天祭祖時，我們感動  
 它的世代相傳、濃郁芬芳，  
 總是在婚嫁禮儀中，我們驚喜  
 它的多采多姿、樸實圓滿，  
 代表你我心中無法抹滅的傳承  
 傳承米食、傳承鄉情，  
 傳承天地間  
 不變的真情。

## 鄉點專賣店

花蓮市農會

(038)358176

(038)358115

台北縣三峽鎮農會

(02)6711650

(02)6723532

宜蘭縣農會

(039)383702

宜蘭縣羅東鎮農會

(039)553667

台東縣地區農會

(089)322243

苗栗縣苑裡鎮農會

(037)862141~5

雲林縣虎尾鎮農會

(05)6336127

(05)6320206

屏東縣潮州鎮農會

(08)7882011

台中縣大甲鎮農會

(04)6863990~9

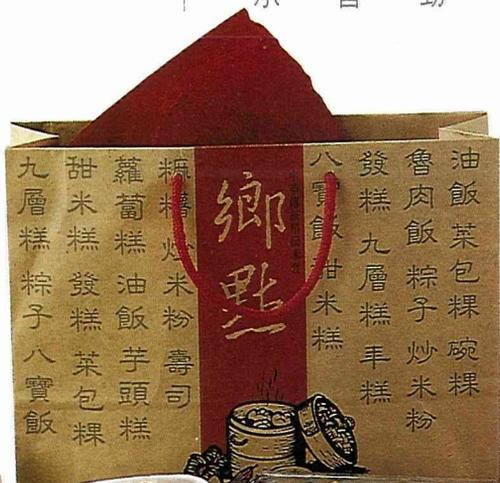
台中縣梧棲鎮農會

(046)301552

台北縣金山地區農會

(02)4982522

(02)4987102



# 養生保健

## 提要

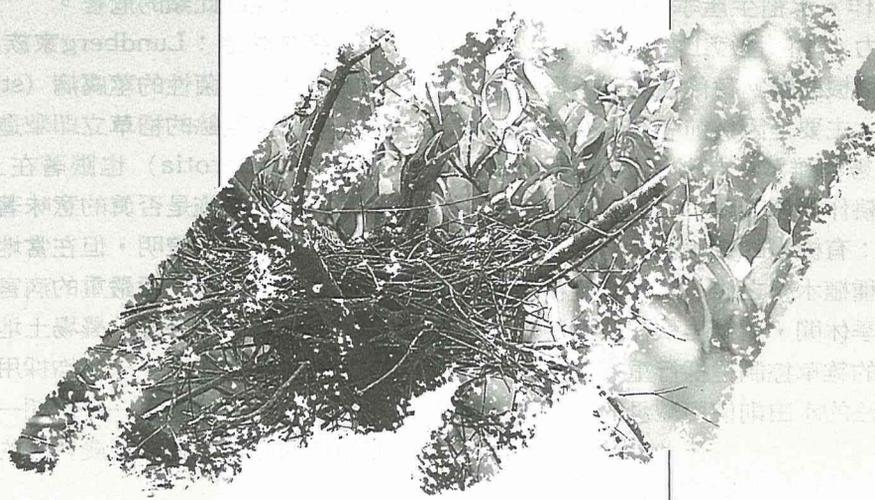
- 養生之道 俯拾皆是 34
- 凉品特輯 36  
仙草／愛玉／果凍／布丁／冰品
- 中年保健系列 46  
致命的中風  
油脂與心臟病
- 消費者法律講座 50



# 自然觀察

## 提要

- 永續農業 54  
加州的有機米農場
- 水產與水鳥的戰爭 58
- 綠島海蝕地景 62



# VHS錄影帶推廣教材

## 永續農業系列①

# 美國俄亥俄州 有機農場巡禮

製作單位／豐年社

指導單位／行政院農業委員會  
台灣省政府農林廳

片長30分鐘

定價(新台幣)

250元(國語版)

250元(台語版)

—含解說手冊與掛號郵資—

陽光、空氣、水是人類生存的基本要素，不論地球文明如何演變，這始終是屹立不變的事實。然而在追求產量與效率的時代，農藥與化學肥料的使用量却以驚人的速度在成長，人類爲了提高各項農業生產指數，卻必須付出自然環境橫遭破壞的沈痛代價。

在生存環境受到威脅的警訊下，有心人已展開重整農業的行動，可以永續經營的有機農業正是當前的世界潮流，不用農藥、多用堆肥、重視輪作是其特色，這種回歸自然，順應環境的耕作方式，已在美國引起廣大迴響。豐年社製作的第一部永續農業推廣錄影帶「美國俄亥俄州有機農場巡禮」，重新剪輯7卷有機農場實況錄影帶，對菜園、果園、牧場的有機經營，從生產到銷售都有深入淺出的介紹，有機農場主人對大自然的尊重，對作物、土壤的關懷，以及衷心喜愛泥土的生活態度，讓你我再一次省思人與自然單純而恒久的依存關係。

曾走過黃金歲月，現正面臨蛻變痛苦期的台灣農業，也有機會開創永續經營的百年大業，留給子孫清新的陽光、空氣、水。有機農業與現代化如何並進？請看本片告訴您美國農民的經驗。



郵政劃撥0005930-0豐年社  
台北市溫州街14號(02)3628148

鄉間小路  
推薦

郵政劃撥0005930-0豐年社 台北市溫州街14號(02)3628148

# 劉燕明作品集 · VHS家庭錄影帶

## 生態保育系列

### 台灣獼猴

毛毛臉和她的朋友

Formosan Macaque

片長27分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)



### 藍鵲飛過

一個藍鵲家庭的故事

Formosan blue magpie

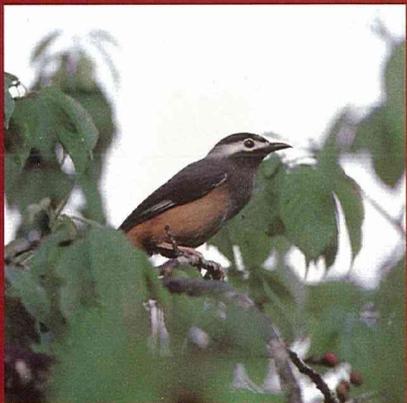
片長27分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)



### 台灣野鳥 百年記

A Century of  
Taiwan Wild Birds

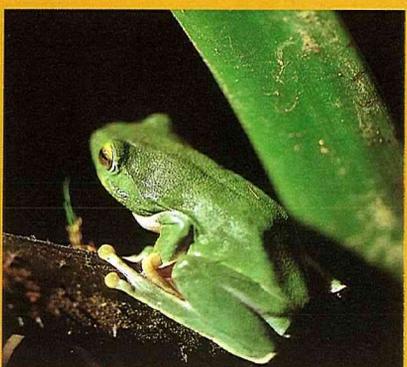
片長30分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
1000元(台語版)  
3000元(英語版)



### 台北樹蛙

本片仍在沖片製作階段

每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)



## 本土文化系列

### 中國繪畫與技法

片長26分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)

THE ART OF  
CHINESE  
PAINTING

本片用歷代中國名畫配合文字與生動攝影，深入淺出講解中國繪畫中「用筆」「用墨」及「皴法」的畫論。片中請當代中國名畫家，以實際寫生的方法示範繪畫中「沒骨法」、「白描法」、「寫意法」等技巧上的妙處。想要充分欣賞中國繪畫的藝術，我們先要對中國畫中的技法與畫論有所認識。

### 台灣寺廟藝術

片長30分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)

THE ART OF  
TAIWANESE  
TEMPLE

- 台灣的寺廟，是一所琳瑯滿目的民間藝術博物館，包含了藝術表現的各種形式。本片以鹿港龍山寺為主，全省三十多所古寺為附，呈現出八個主題：(1)建築(2)木彫(3)石彫(4)剪黏(5)交趾陶(6)書法(7)彩畫(8)神像。
- 台灣寺廟藝術，源於中國大陸，本片在文化上更加肯定了台灣與中國大陸的不可分割。
- 台灣寺廟藝術，凝聚了鄉土鄉親，有最濃厚的地方色彩，凡從事社會教育者，不可不看。
- 本片所拍攝的遺蹟，有部分已成絕響，如木雕與鳥母神像，彌足珍貴。



# 田園之春叢書 15種

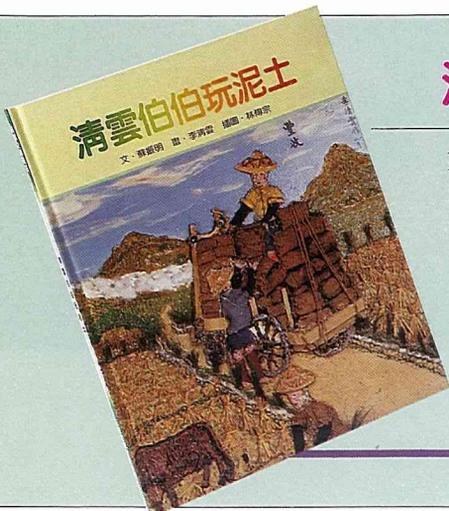
行政院農業委員會／印行

每套定價：精裝 1800元 平裝 1500元 (每次郵購另加掛號郵資45元)



- ① 甜橙果園
- ② 每月一花
- ③ 奇妙的寶貝  
—— 菇
- ④ 虱目魚的故事
- ⑤ 水果的秘密
- ⑥ 迎媽祖
- ⑦ 牛奶那裡來
- ⑧ 蓮！真好
- ⑨ 阿長伯的斗笠
- ⑩ 阿公的紅磚厝
- ⑪ 清雲伯伯玩泥土
- ⑫ 昆蟲在那裡
- ⑬ 鳥聲
- ⑭ 村童的遊戲
- ⑮ 田家風景

哇，好棒的圖畫書！大人小孩都愛看。



## 清雲伯伯玩泥土

文／蘇振明 畫／李清雲  
插圖／林傳宗

清雲伯伯本姓李，從小愛泥土，放牛、養雞、烤蕃薯，犁田、插秧、打稻穀；老來種花、種草、畫畫圖，雕石頭、捏泥土，大家稱他「土博士」。清雲伯伯年輕時候當農夫，老年當藝術家，欣賞清雲伯伯的「農村故事畫」，就像在讀他的生活傳記，這些事情，現代孩子覺得新鮮又稀奇。

# 家庭園藝

提要

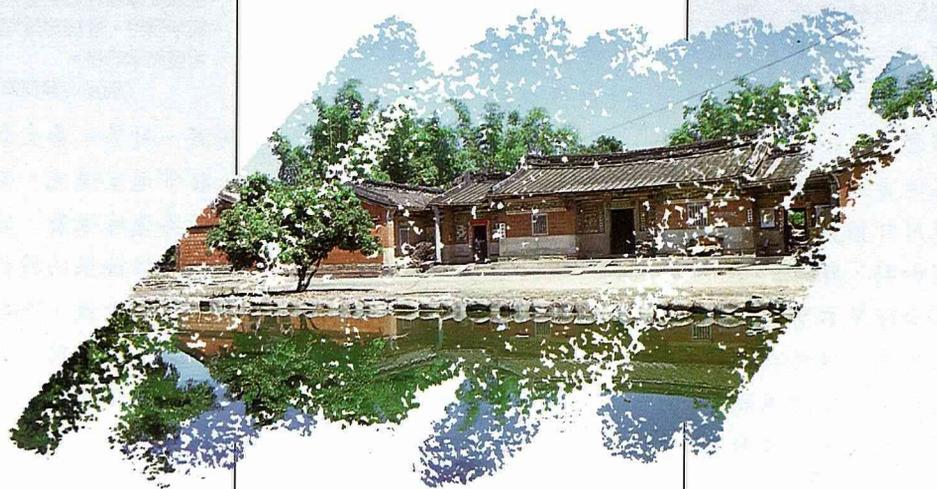
- 
- 生活花藝 66  
自然就是美  
七夕節慶花  
白鶴芋
  - 野外活動探奇  
71



# 鄉土旅遊

## 提要

- 桃園區農漁村文化活動 79
- 咱的故鄉布袋鎮 80
- 遊杉林溪賞藥花園 82
- 大甲鎮稻禾米香農閒文化活動 84



# 送書香 到農村

地球上最可愛的地方在農村  
有書香的農村更加明媚動人



## 豐年社慶祝44週年紀念 推動書香農村社會活動

獎勵券二種

可供學校／農會／公所／社團利用  
詳情請洽豐年社業務部許組長  
電話(02)3628148(轉31)



豐年社

台北市溫州街14號

豐收年年·歲歲平安

# 中國兆豐平林牧場

與您

共體農村生活

共享田園之樂

共識生態保育



## 中國兆豐平林牧場

場址：花蓮縣鳳林鎮永福街20號

電話：(038)771121 • 771122

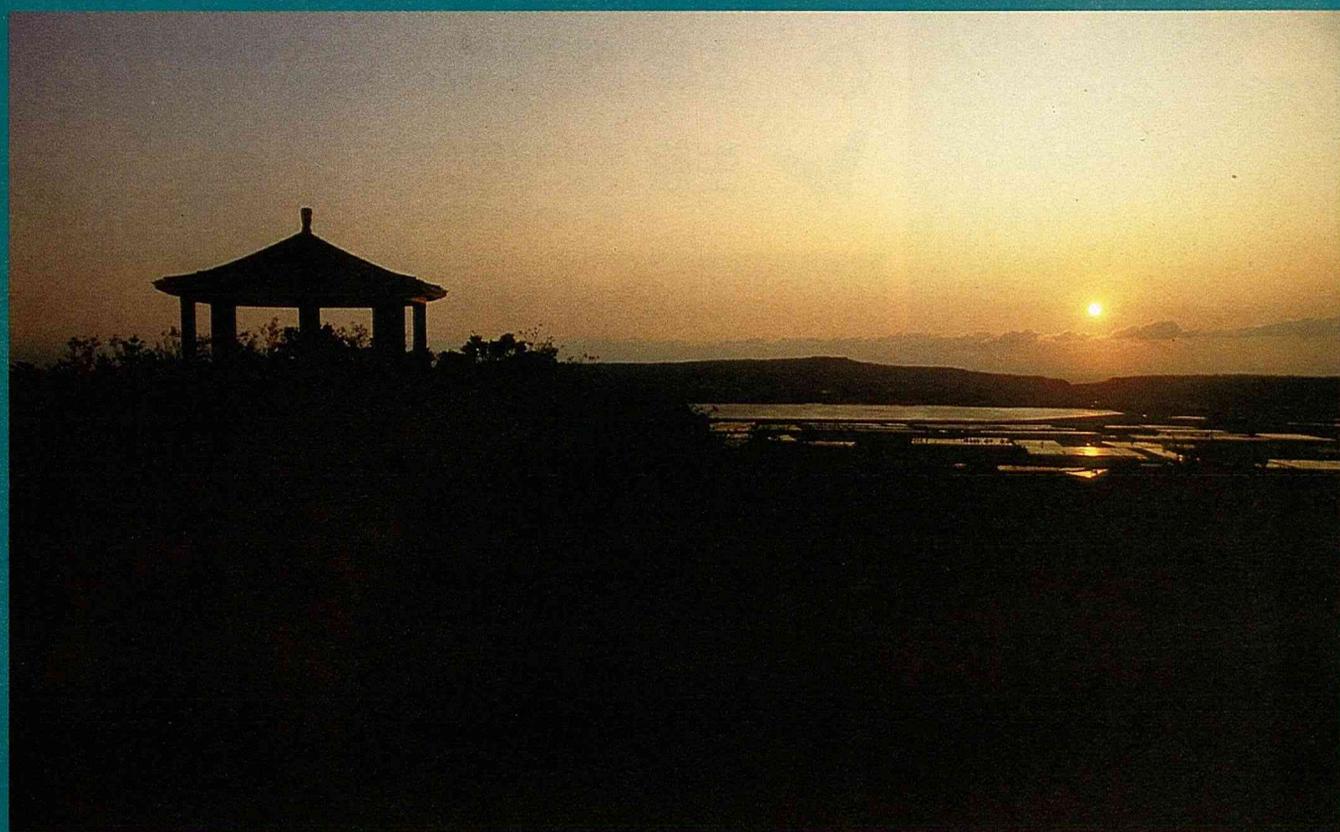
傳真：(038)771436

劃撥帳號：台北郵政第14871870號

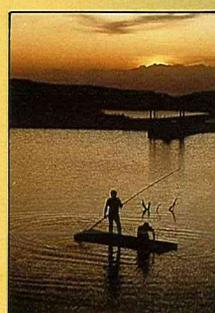
中國兆豐股份有限公司

● 鄉間小路讀者請利用特價優惠券 ●

# 恒春生態農場



(曾文田／攝影)



請珍惜唯一的地球  
愛宇宙中所有生命



## 恒春生態農場

通訊處：恒春鎮山脚里山脚路28之5號

電話：(08) 8892633

參觀農場請事先連繫

# 冬山香格里拉休閒農場



## 生活

休閒渡假村：原木設計的二人套房四人套房及八人團體房，高雅中式餐廳，180人會議室，悠靜品茗區。



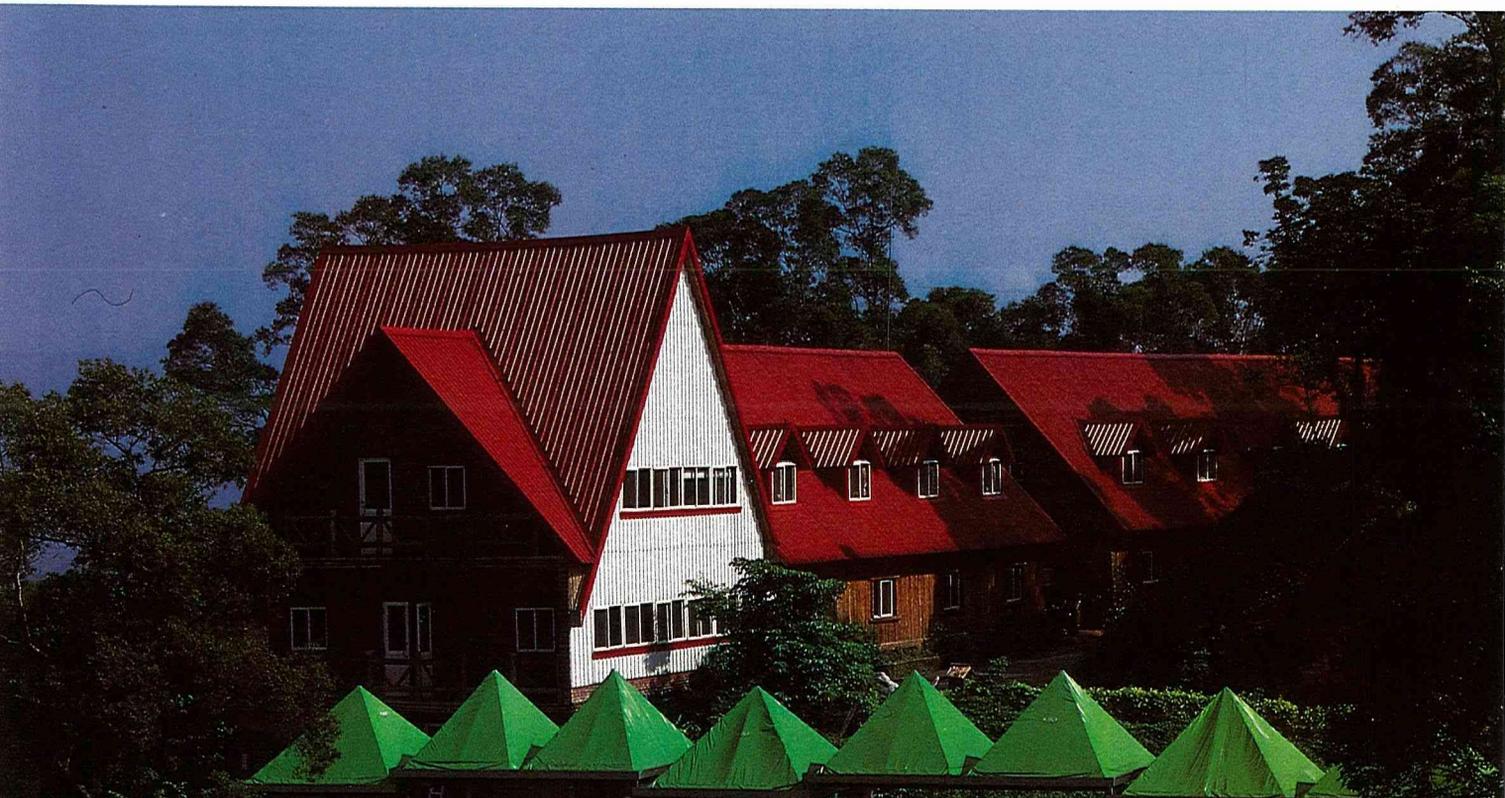
## 生產

農業生產體驗區：種植多種作物及菓樹，讓我們瞭解播種的希望，成長的期待，豐收的喜悅。



## 生態

樹林遊樂區：清新的空氣，濃濃樹蔭、潔淨森林步道，詩意原木涼亭，原野體能訓練場，山風徐徐，將我們塵埃洗滌得乾乾淨淨。



宜蘭縣冬山鄉大進村大進路1-1號  
TEL. (039) 511456 FAX (039) 515222  
台北連絡處：(02) 5861206

規劃單位：台灣大學環境工程研究所  
輔導單位：行政院農業委員會、台灣省政府農林廳  
台灣省農會、花蓮區農業改良場  
監督單位：宜蘭縣政府、宜蘭縣農會  
執行單位：冬山鄉農會

# 本刊特約休閒農場·讀者優惠券

## 83年8月31日以前有效

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 香格里拉農場

果園豐富之旅  
景觀設計別出心裁  
適合郊遊·露營

宜蘭縣冬山鄉廣興路120號

(039)511-456

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 頭城農場

自然資源豐富  
戶外教學·渡假·野炊  
蟲蝶鳥鳴·雞鴨成群·池魚肥美  
桂竹林·櫻花谷·青春泉  
龜山朝日·梗枋漁港  
美景一覽無限

宜蘭縣頭城鎮更新里更新路125號 (039-772-222)

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 平林農牧場

清溪流過碧山頭  
坐看牽牛織女星  
擠牛奶·採水果  
適合郊遊·露營

花蓮縣鳳林鎮林榮里永福街20號

(038)771-121

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 東河休閒農場

採桑養蠶  
定點渡假·森林浴  
溯溪步道·攀岩訓練  
露營·烤肉·民宿  
觀光果園

台東縣東河鄉北源村45鄰67號

(089)891-193  
891-955

參觀者請事先聯繫  
住宿8折優待  
(非假日)

### 恒春農場

國內第一座生態農場  
台灣地區羊品種最多的地方  
空氣清新·雲彩美麗  
請來享受自然與寧靜

屏東縣恒春鎮山脚里山脚路28-5號 (08)889-2633

門票一律30元  
住宿65折優待  
(週一到週五,不含  
春、寒、暑假及國訂  
連續假日)

### 棲蘭森林遊樂區

棲林鳥雀鳴野趣  
蘭芷叢生送花香  
苗圃·神木·湖泊  
氣候涼爽·避暑勝地

宜蘭縣大同鄉太平村土場巷62號

(039)809-606-9

# 本刊特約休閒農場 · 讀者優惠券

## 83年8月31日以前有效

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 慈暉農場

團體旅遊專人安排  
中型巴士專車接送

台北縣雙溪鄉平林村35號

(02)493-4016~7 493-4159

門票5折優待  
住宿8折優待  
(非假日)

### 有木里農場

瀑布 · 鱒魚 · 民宿  
山林體驗  
適合郊遊 · 渡假

台北縣三峽鎮 (02)672-0758

門票：學生軍警票120元  
成人150元  
住宿：平常7折  
假日9折

### 東勢林場

清幽比美溪頭  
詩意有若陽明  
適合郊遊 · 渡假  
開會 · 講習

台中縣東勢鎮東新里勢林街6之1號 (04)587-2191

門票7折優待  
住宿8折優待  
(非假日)一人一券

### 嘉義農場

歐風建築 · 白牆紅瓦  
曾文水庫之濱 · 民宿農莊  
滑草 · 射箭 · 森林浴 · 露營  
烤肉 · 會議 · 渡假

嘉義縣大埔鄉西興村4鄰3號 (05)252-1054 252-1073

假日：門票8折  
住宿8折  
非假日：門票8折  
住宿7折

### 龍頭休閒農場

挖冬筍 · 觀日出 · 看雲海  
露營 · 滑草  
渡假 · 會議

嘉義縣番路鄉公田村龍頭17號(阿里山公路44K)  
(05)258-6190~1 258-6440(FAX)

門票住宿  
一律8折優待  
(非假日)

### 走馬瀨農場

青青草原體驗  
觀光 / 旅遊 / 渡假  
露營 / 烤肉 / 會議  
滑草 / 騎馬 / 嬉水

台南縣大內鄉二溪村呷里瓦60號  
(06)576-0280~4 (06)576-0121~3



# 豐年社

## 門市部

### 為

## 消費者服務

營業時間：  
 週一至週五 / 8:00~17:00  
 週六 / 8:00~15:00  
 星期例假日 / 9:00~15:00

## 農特產品

- 門市代售
- 郵購代售
- 詳情請洽仲小姐

## 農業專業書籍

- 門市部銷售農業、家政專業書籍2000多種
- 書籍總目錄函索即寄
- 歡迎郵購參觀

## 豐年社

台北市溫州街14號  
 服務電話 (02) 3628148  
 郵政劃撥0005930-0豐年社

## 請存款人注意

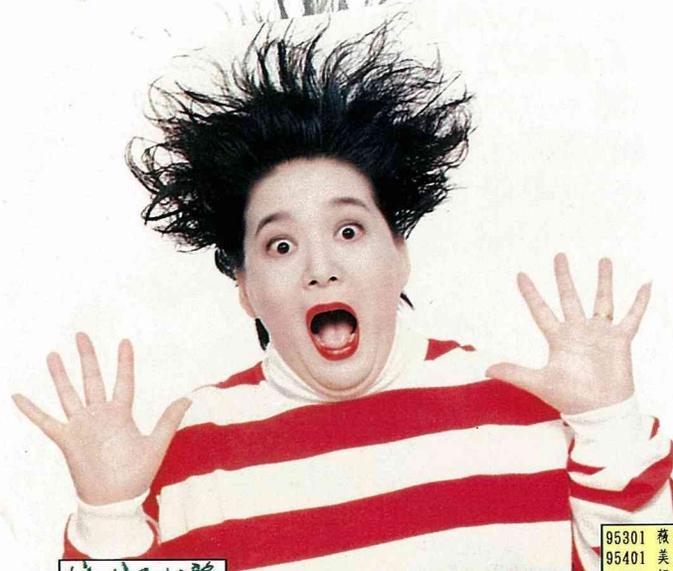
- 一、如須限時存款請於存款單上貼足「限時專送」資費郵票。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上。
- 三、倘金額誤寫時請另換存款單填寫。
- 四、本存款單不得附寄其他文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後或本存款單已經受理郵局寄出者，不得申請撤回。
- 六、本存款單帳戶亦得依式自印，但各欄文字及規格必須與本單完全相同，如有增刪或改印其他文字者，應請存款人另換本局印製之存款單填寫。

通 信 欄	我要訂閱 <input type="checkbox"/> 豐年 <input type="checkbox"/> 鄉間小路 <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂
	自 年 月 日起 年份 份
	▲豐年：1年份24期訂費650元，2年份48期訂費1200元。 ▲鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。
	我要購買下列書籍 / 農特產品

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請換單另填。

FTV開放生活資料庫，撥電(02)586-0586直接輸入下列代碼，依照語音指引，即可透過電話或傳真機免費得到下列單元資訊。

# 啊！雜誌會說話！



- 進修園地 代碼00001
- 電影看板 代碼00002
- 圖書新訊 代碼00003
- 休閒娛樂 代碼00004
- 驚喜樹窗 代碼00005
- 郵購快訊 代碼00008
- 熱門推薦單元**
- 金融理財 代碼 00009
- 房產快訊 代碼 00007



代碼 95720

- 社會政經**
- 95101 時報周刊
  - 95108 新新聞周刊
  - 95110 九十年代
  - 95115 翡翠
  - 95118 移民快遞
  - 95119 美華報導
  - 95122 新黨通訊
  - 95123 中國時報周刊
  - 95124 國會雙周刊
  - 95125 時代
  - 95126 光華

- 財經工商**
- 95105 突破
  - 95106 管理
  - 95107 財訊
  - 95111 大聯房屋
  - 95112 租界樓導
  - 95113 就業快報
  - 95117 透明房訊
  - 95121 戰略生產力
  - 95205 流通快訊
  - 95206 理財顧問
  - 95812 新觀念

- 兩性與家庭**
- 95301 薇薇
  - 95401 美麗佳人
  - 95305 婦女雜誌
  - 95306 第一家庭
  - 95307 謙義
  - 95310 鄰
  - 95311 家庭主婦
  - 95312 薇薇新娘
  - 95318 女性
  - 95320 姐妹畫報
  - 95321 茉莉
  - 95326 電視周刊
  - 95404 新女性
  - 95409 家庭

- 幼兒生活與教育**
- 95313 嬰兒與母親
  - 95314 育兒生活
  - 95322 吉的堡
  - 95329 全國兒童樂園
  - 95330 小小天地
  - 95335 巧連智月刊
  - 95332 智慧
  - 95333 小狀元兒童月刊
  - 95334 全國兒童周刊
  - 95338 中國兒童周刊
  - 95336 小叮嚀兒童月刊

- 美食與健康**
- 95304 營養
  - 95315 健康世界
  - 95504 美食世界

- 運動與休閒娛樂**
- 95316 青春快遞
  - 95701 張老師月刊
  - 95706 世界電影
  - 95722 影舞
  - 95723 年代
  - 95731 網球報導
  - 95732 網球特展
  - 95736 藝藝偶像
  - 95744 星光
  - 95745 少女心

- 文學與藝術**
- 95307 謙義
  - 95602 聯合文學
  - 95603 巨匠
  - 95604 皇冠
  - 95605 繪報美術
  - 95607 推理
  - 95608 歷史
  - 95609 文訊
  - 95610 典藏
  - 95611 生命潛能

- 語文與進修**
- 95801 電話語言世界
  - 95802 和風日語
  - 95824 常春藤
  - 95827 日本語階梯
  - 95836 留學快報

- 電腦與科技**
- 95905 資訊傳真周刊
  - 95907 資訊新聞周刊
  - 95908 微電腦傳真
  - 95803 資訊族
  - 95826 無線電技術
  - 95828 資訊零組件
  - 95834 無線電製作
  - 95835 現代電腦
  - 95837 倚天
  - 95838 大家月電腦
  - 95901 0與1-byte雜誌
  - 95902 CAD與自動化
  - 95903 第三波
  - 95904 開放系統與網路
  - 95906 資訊與電腦
  - 95910 新電子科技
  - 95911 新視界

- 專業知識**
- 95809 勵腦
  - 95807 廣告
  - 95811 設計家
  - 95819 全球防衛
  - 95820 尖端科技
  - 95805 音響論壇
  - 95825 CD購買指南
  - 95818 高傳真音響
  - 95831 音樂與音響
  - 95839 現代音響雜誌
  - 95843 音樂月刊
  - 95733 全國美容美容造型
  - 95726 國際美容造型
  - 93386 廣堂郵購雜誌
  - 95832 發燒天書

- 室內設計與裝潢**
- 95711 摩登家庭
  - 95712 當代設計
  - 95713 美化家庭
  - 95714 裝潢世界
  - 95715 室內
  - 95718 亞空間設計
  - 95724 建築世界
  - 95725 造園
  - 95742 造園家

- 汽機車快訊**
- 95804 汽車百科
  - 95806 摩托車雜誌
  - 95808 風火輪
  - 95814 流行騎士
  - 95815 遙控世界
  - 95817 汽車雜誌
  - 95830 汽車購買指南
  - 95833 一手車訊
  - 95841 機車購買指南

- 自然與地理**
- 95702 博覽家
  - 95703 世界地理
  - 95720 鄉間小路
  - 95721 大地地理
  - 95729 水族生態
  - 95730 魚樂誌
  - 95740 台灣釣魚
  - 95741 旅遊線上

**暢銷雜誌專欄**

如欲了解雜誌精彩介紹，撥電(02)586-0586輸入雜誌代號，雜誌精華，一一呈現。隨手撥電，訊息立現。

語音系統規劃、設計：洲際資訊股份有限公司 台北市羅斯福路二段95號17樓之一 TEL:(02)368-2940

# 最安全·方便長效性基肥

## 魔肥®

6-40-6-15

### MAGAMP® K

#### ◆特點：

- (1)純白色粒狀，清潔無臭。  
施用一次，肥效維持1~2年。
- (2)高磷、高鎂配方，可使植株強健、  
花朵鮮艷。
- (3)最理想的施肥法  
魔肥——基肥  
花寶——追肥



肥料登記證號碼：北進複字02108號

#### 保證成分(%)：

銨態氮	..... 6
檸檬酸溶性磷酐	..... 40
內含水溶性磷酐	5.0
檸檬酸溶性氧化鉀	..... 6
內含水溶性氧化鉀	3.5
檸檬酸溶性氧化鎂	..... 15
內含水溶性氧化鎂	1.0



## 濃縮原液花寶 A 5-10-5

### 植物生長的常備肥料



肥料登記證號碼：北進複字02124號

#### ◆特點：

- (1)促進葉片及花朵鮮艷。
- (2)特適室內植物之保養。

#### 保證成分(%)：

全氮	..... 5
內含銨態氮	1.9
水溶性磷酐	..... 10
水溶性氧化鉀	..... 5

### 台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號      台中：(04)222-3374  
 業務處：台北市士林區大南路347號      嘉義：(05)276-1033  
 Tel：(02)881-3334(代表號)      高雄：(07)702-3310  
 Fax：(02)881-3458