

彰化縣農會

# 東勢林場森林遊樂區

旅遊

渡假

開會

露營

侏儸紀公園

森林浴

由彰化縣農會經營的東勢林場，面積二百餘公頃，為中部地區最大的民營遊樂區，四季景觀分明，有廣大的原始森林，每月有觀賞不盡的花花世界，俗稱「中部的陽明山」。

場內設施完善，有住宿小木屋二百間、會議室四間，可以容納六五〇人住宿，四〇~三五〇人開會，其他露營、烤肉、山訓、童玩區、侏儸紀公園蝴蝶谷、櫻花園、神木、觀音洞、先民遺跡、森林浴、健康步道、大小型停車場等一應俱全，是一處適合全家旅遊的好地方。

此外，這裡的夜晚更令人難忘，夏季飛舞的螢火蟲、鳥叫蟲鳴的大自然組曲，幽雅寧靜的小木屋；早晨清新的空氣，傍晚俯視大安溪的落日餘暉，令人嚮往；還有親切的解說員，將帶您有一趟極富感性之旅。



◎東勢林場位置圖



● 廣大的林地有如一座大自然公園

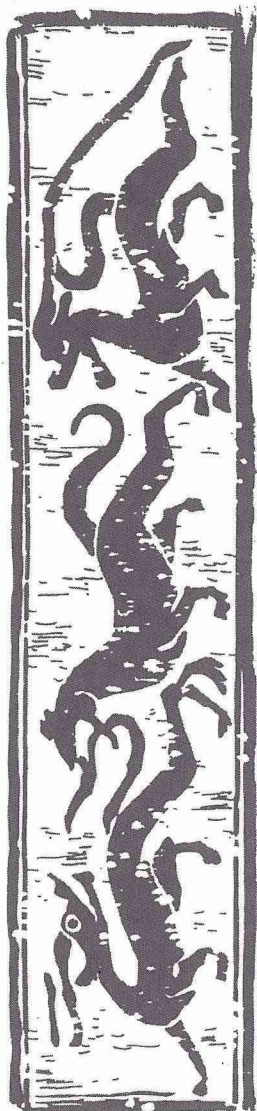
## 服務項目

住宿套房、開會、講習、學校公民訓練、商業促銷、解說服務、餐飲(山產、客菜、中西式速食)

## 收費標準

全票一五〇元 半票一二〇元(團體另有優待)

場址：台中縣東勢鎮勢林街六~一號  
訂房及洽詢電話：(04) 5872191



主辦單位	活動名稱	地點	日期	服務專線
台中縣立文化中心	(展覽) 林佳穆個展	展示室	12/30~ 84.1/8	(04)5260136
	(展覽) 認識地震特展	大廳及3F	12/10~ 84.1/8	
	(展覽) 蘇世雄雕釉展	文物陳列室	12/16~ 84.1/1	
	(演奏會) 李志群的感性之旅——「夢·台灣」	演奏廳	12/28 19:30	
屏東縣立文化中心	(展覽) 林謀猷國畫展	1F畫廊	12/30~ 84.1/12	(08)7360331
國立中正文化中心	(耶誕音樂會) 耶穌老人在嗎? 耶誕名曲：銀色耶誕、傾聽天使高聲唱……。唱利路亞(彌賽亞)、天使神糧。 音樂故事：耶誕老人在嗎？	戲劇院	12/24、25 19:30	(02)3925060
	(國劇) 傳新遞火——光揚國劇 28日：二進宮、漢明妃 29日：鳳還巢、借車風		12/28、30 19:00	
	(音樂會) 台灣民謠交響詩——吾鄉吾土(四) 曲目：嫦娥奔月、台灣歌謠——桃花過渡、搖籃仔歌、安平追想曲、山地組曲。		12/26 14:30 19:30	
	(兒童節目) 貓咪華爾滋——台北漢聲合唱團 曲目：「跳華爾滋的貓」組曲、聖法蘭西斯的祈禱、默受難曲、打噴嚏之歌、可愛的小馬。	音樂廳	12/28 19:30	
	(音樂會) 台北木管五重奏 曲目：綺想曲、作品號碼動物園。		1/21	
台北縣立文化中心	(展覽) 林淵面畫展	特展室	12/3~31	(02)2534412
	(展覽) 台灣史特展	中心藝廊	12/4~31	
中壢藝術館	(展覽) 膠彩畫六人聯展	展覽室	12/27~84. 1/8	(03)4258804
桃園縣立文化中心	(展覽) 朱義成三國演義人物陶瓷展	文物陳列室	12/10~29	(03)3322592
	(演講) 情趣夫妻——洪有義談夫妻情趣無盡頭	5F團體 視聽室	12/29	

## 頭城農場

# 寒假農業體驗營

- 時間：2月5日~2月19日，每梯次3天，共7個梯次。
- 對象：7~12歲國小學童。
- 報名：頭城農場(039)772222·772000
- 地點：宜蘭縣頭城鎮更新里更新路125號  
頭城農場

### • 活動內容：

第1天—農家樂(播種、扦插、高壓、拔蘿蔔、採野菜、焢地瓜)，鄉村烤肉，營火晚會。

第2天—餵雞、鴨、豬、羊，知性之旅(介紹亞熱帶雨林生態，簡介家禽、家畜，大地尋寶)，鄉村童玩(抓雞、釣魚、竹筏)，彩繪天燈。

第3天—做粿，採水果，插花，竹藝，創作，下午2點回程。

# 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

(郵購酌收掛號郵資)



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 楊桃汁 蘆薈肉 海苔芝麻肉酥 營養肉酥 大豆卵磷脂	台糖公司	每盒 30元 / 每打 360元 每罐(320g) 14元 每罐(320g) 13元 每盒(250cc) 10元 每罐(230g) 60元 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) 70元 每瓶(350g) 70元
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝) 550元
蜂蜜 / 鹽酥 / 芥菜土豆	虎尾鎮農會	每包(135g) 45元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)
福茶 榨茶 梅干茶 紫蘇梅 樹子	公館鄉農會	切片 35元 調味 35元切片 25元 每包(100g) 30元 每瓶(450g) 70元 每罐(200g) 55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	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
紅糯米	光豐地區農會	禮盒(1380g) 125元
麻竹筍茸 / 麻竹脆筍	大埔鄉農會	每包(300g) 35元
金紅蔞麵條	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
愛玉子	梅山鄉農會	每盒 450元
青仁烏豆 烏豆 炭燒烏豆	塩水鎮農會	每包(600g) 100元 每包(600g) 60元 每包(300g) 75元
香芋條 / 香薯條 綜合水果 / 綜合蔬菜 (蔬果脆片)	中國食味公司	每包(130g) 55元 每包(120g) 55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
七葉胆茶	大甲鎮農會	紙盒包裝	2盒(50小包)	每盒600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。

\* 七葉膽茶亦可到本社門市部洽購

\* 歡迎其他農會加入這個行列，詳細辦法請洽門市部主任

## 豐年社

地址：台北市温州街14號一樓

服務電話：(02) 3628148-30(分機)

郵政劃撥0005930-0豐年社

## 七葉膽茶

台東區農改場技術指導  
台中縣大甲鎮農會出品

「七葉膽」屬瓜科植物，其性喜潮濕，因此在樹林下、果園邊或溪谷兩岸，半日照的環境較易生長。其特徵是葉互生，葉與莖之間長出瓜鬚。葉分五叉（亦有七叉）與烏欵莓極為相似。但烏欵莓屬葡萄科、葉柄略呈褐色，鬚與葉對生。所以仔細觀察當不難分辨。

「七葉膽」又名「絞股藍」，日本德島大學生藥研究所所長，藥學博士竹本常松先生，發現其具有與高麗參完全相同的「沙波寧」，而引起日本學界的注意。

有興趣的讀者請洽大甲鎮農會或至豐年社門市部選購。

125公克（20小包）／600元

■產地：台中縣大甲鎮朝陽堂文武路10號

## 燻煙鴨排與鴨腿

東海大學／陳盈豪 省畜試所宜蘭分所長／王政騰

台灣為鴨之營養及育種技術先進國，胚胎種蛋出口亦頗負盛名，世界飼養家鴨數量有75%分布於亞洲東南部，而此地不乏從台灣進口種鴨蛋者。台灣養鴨事業發達，僅次於雞，為本省第二大家禽事業。據台灣農業年報(1994)統計，民國82年台灣屠宰鴨隻數量達4354萬餘隻，價值34億8千萬餘元，肉鴨佔畜產總值約3%，不過對於鴨肉加工利用仍停滯於傳統板鴨等加工，因此開發適合國人口味的新產品，讓消費者多一種鴨肉製品的選擇，促進產銷，並間接增加鴨農收益，實有其必要性。新鴨肉製品——燻煙鴨排，乃因應而生。

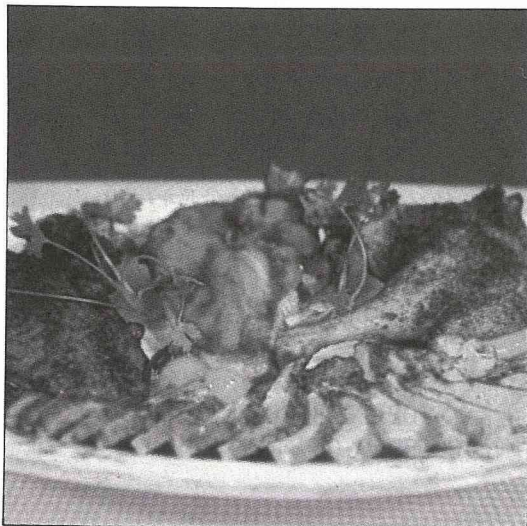
燻煙鴨排及鴨腿，風味絕佳，食用方便，可望成為現代速食的寵兒，只是加工過程漫長，惟慢工出細活，其製法簡述如下：先把鴨隻屠宰放血，拔毛，切除內臟、頭、頸、翅和腳，腹部不切開，此種屠體稱「太空鴨」。再從太空鴨取胸肉及腿肉為原料，經修整，加入醃漬液，同時置原料肉於冷藏室真空滾動15分鐘，休息5分鐘，如此反覆操作4小時，以使肉質嫩化，利於醃漬液滲入肉中；接著再把原料肉放入冷藏室靜置醃漬48小時以上，即成為醃漬肉（cured meat）。此刻便可取出醃漬肉吊掛於燻煙室，以60°C溫度燻煙乾燥2小時後，再經70°C蒸煮30分鐘並風乾，就成為有口皆碑的燻煙鴨排及鴨腿。

台灣市場的肉鴨以三種土番鴨為主，鴨肉加工品亦選用土番鴨，但也有業者以母正番鴨之胸肉為鴨排的原料肉。一隻活體土番鴨約重2.5~2.7公斤，經屠宰分切成為太空鴨約重1.55~1.7公斤，可取出之胸肉及腿肉約1.1公斤，佔太空鴨屠體重之65~70%。

燻煙鴨排和鴨腿風味獨特之原因，除特殊加工技術之外，還有兩項重要的調理配方。一、醃漬液：含食鹽1.8%，砂糖1.5%，聚磷酸鈉鹽0.4%，亞硝酸鈉0.015%，味精0.5%，五香0.1%，胡椒0.3%，冰水10%。二、燻煙材料：桉、櫻、梅、白樺、欖木及胡桃木等堅質不含油脂，皆為優良的燻材，甘蔗渣亦被列為優良的材薪，據說可使肉製品表面甜味增加。

由於燻煙材不完全燃燒，含有醋酸、蟻酸、木餾油、酚及木焦油等成分，當其附著於肉製品表面，可產生茶褐色的光澤，並且賦予芳香。燻煙成分可抑制肉中微生物發育，防止脂肪氧化，增加肉品防腐及貯藏性。若以真空包裝更能耐久藏；冷藏保存期限14天，冷凍保存期限則為3個月。

在今日繁忙的工商業社會，燻煙鴨排與鴨腿對職業婦女是一大福音，因為從冰箱取出切片即可食用，是很方便的速食肉製品。法國稱鴨胸肉切片為magrets，已成為當地大眾所歡迎的食譜。又由於真空包裝攜帶方便，也是郊遊野餐的好伙伴，可以預期燻煙鴨排與鴨腿將異軍突起，成為明日消費者的新寵。





# 小陽春暖

## 到走馬瀨沐浴北回歸線上的陽光



120甲的自然開放空間，80公頃是紐西蘭風情青青大草原，有全國首建的本土農業館，保種動物園，以及30餘項農業休閒度假及會議設施，走馬瀨歡迎走馬來！

走馬瀨位於北緯23°08'，正當北回歸線的南緣氣候得天獨厚，秋冬春三季擁有無霜乾爽的乾季，斜射的冬陽光而不熱、溫而不烈，有如歐洲，尤其農場堅持健康、自然、歡樂的農業休閒主題，將是全國民眾最佳的休閒旅遊據點。

到走馬瀨享受冬日小陽春，  
一趟暖暖的農之旅！



**走馬瀨農場**

台南縣大內鄉二溪村唶里瓦60號  
訂房：(06)5760121~3 • 5760280~4 (8線)  
FAX：(06)5760225  
訂餐：(06)5760226(大眾) • 5760260(草原)



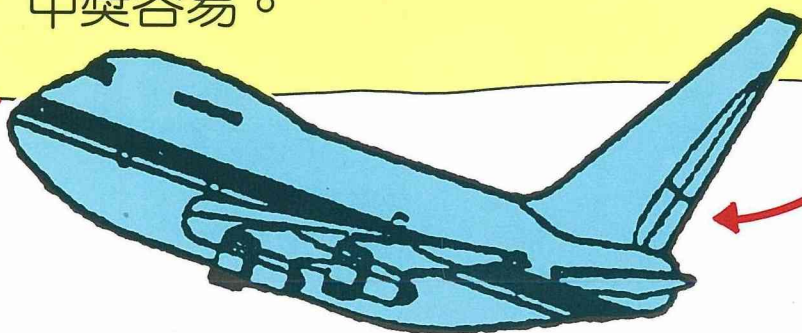
# 豐年社

**双重大贈獎・回饋讀者**  
**，大家皆歡喜！**



訂就送：精美年曆卡

大抽獎：東京／香港來回旅遊機票、最新時尚家電、  
家庭園藝用品、T恤等等，獎額多，  
中獎容易。



把握機會，即日起新訂或續訂全年份豐年半月刊  
(650元)/鄉間小路月刊(1000元)，即獲贈精美年  
曆卡乙枚。抽獎辦法：1~12月新訂或續訂者，  
於翌年1月抽獎，憑年曆卡領獎。

豐年社

台北市溫州街14號  
服務專線 (02) 3628148 (31分機) 許組長  
郵政劃撥0005930-0豐年社

# 歐洲香蕉之戰壁上觀

／江濤

我政府有關部會人員，為加入關稅暨貿易總協定（GATT）正傾全力加緊研議入關後之運作策略與因應措施。如深入了解，關貿總協原為聯合國謀求制定「國際貿易組織（INTERNATIONAL TRADE ORGANIZATION, ITO）憲章」之前奏；其宗旨乃為謀求各成員國生活水準之提升，確保充分就業與資源有效利用，造福人羣。延伸來看，此與國父世界大同之博愛精神，相互呼應，而全球多數國家與地區，為關貿總協之規章與決議爭論甚衆，也永遠不會完全平息。一言以蔽之，各為自身利益打算，我國加入關貿總協後，在談判桌上也不能鬆懈。近期時代周刊曾發表一篇「香蕉之戰」，在我國入關之前的思惟，頗有參考價值。

所謂香蕉之戰是報導歐洲英法德等大國，在香蕉貿易上已形成兩派對立，其中，英法堅持採用「配額」與「關稅」，以控制輸入貿易；另一方面，以德國為主導，堅持採用自由貿易，兩方壁壘分明，至今未達成協議。香蕉貿易爭論只是一個案例，顯示經濟專家與政府貿易談判代表，在促進自由貿易與關貿總協條款二者上如何運作。無論如何談，兩方就其基本立場，死咬住不放鬆，以致造成長久不能解決，自由貿易有如男女兩情相悅而相戀，但如遇一方為保障自身利益時，便將產生分裂，歐洲貿易爭論，就是如此。

追溯源流，這種爭論是由於二次大戰時期，物資來源困難，實行食物配給制度，引起歐洲人對香蕉的渴望，所以在戰後和平時期，只要是「可以吃」，英國人便心滿意足了。

戰後英國人仍沒忘記戰時殖民地島嶼的忠誠，供應新鮮香蕉的艱難，便決定採用「關稅」與「配額」，以抵擋南美巨大的產蕉商。香蕉採用配額的案子，在去（1993）年歐洲共同市場票決時以十分接近的票數獲得通過，不過有幾個香蕉消費國表示強烈反應，尤其是德國，德國沒有加勒比的蕉農需要保護，德國人希望得到價格便宜的香蕉。全球3家巨無霸香蕉商是Chiquita、Dole和Del Monte，總產量佔全球生產量的60%，自然主張無國境限制的公平競爭，而僅以品質取勝。事實上，在許多香蕉消費地區，這3家公司也做到了。

另一方面，若干非洲國家和加勒比海島嶼，自然和嗜好香蕉的殖民母國結合為一體，堅持爭取以「關稅」與「配額」的非自由市場，目的是為了要保護小蕉農的謀生機會。Chiquita公司也正式向關貿總協提出抗議，指責歐洲配額制之不當，而法國人和英國人本是同路人，威脅德國必須接受香蕉配額制綱領，否則要推翻關貿總協的公共工程綱領（Public-Works Plank）；德國人仍然拒絕，認為德國可依據1957年在羅馬所訂的有關係約的保障，有權自行決定進口香蕉。當然，站在受配額保護的許多島國也提出呼籲。例如多明尼加的首相Dame Eugenia申明：如果該國國民不能以種植香蕉為生計，便會改走生產古柯鹼一途。

美國柯林頓政府似乎嫌自己手上麻煩不夠多，表示準備最近要為保障歐洲香蕉自由貿易附和Chiquita公司，提出反對香蕉配額制度，但是這會牽連到落花生的貿易。現況是落花生小農受到保護，連一位退休總統在內。落花生也要走自由貿易路線嗎？

讀過這篇香蕉爭霸戰報導，也許會聯想到我國香蕉生產和貿易問題。在民國54年至59年間，種植面積達4萬公頃以上，年產量超過45萬公噸，最高達65萬公噸，為外貿的寵兒。但目前已降至1萬公頃，產量20萬公噸，其中僅三分之一（5百萬箱，每箱12.5公斤）外銷日本，仍採中日雙邊協定制度決定。我們入關後，據專家表示「可能有少量進口」。國內香蕉生產和市場，多少會有些變化。

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)  
 陳秋萍 (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)  
 業務代表 余志成 (分機19)

發行所 財團法人豐年社  
 台北市溫州街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

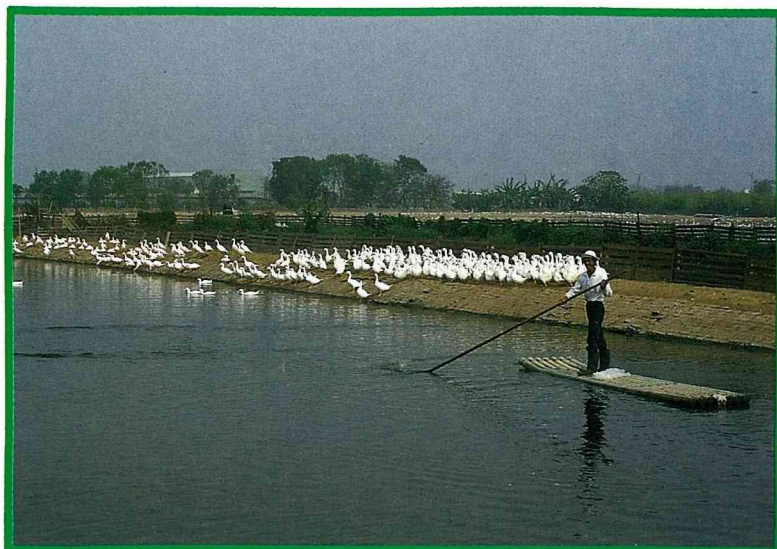
登記證 行政院新聞局版台誌字7763號  
 中華郵政北台字3302號  
 執照登記為雜誌交寄  
 印刷 中華彩色印刷股份有限公司  
 台北縣新店市寶橋路229號

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

特約健康顧問：李寧遠 輔大民生學院院長  
 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 張鈺 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）



# 養鴨人，有擔當



(曾文田／攝)

有「親水」與「親土」特性的養鴨事業，  
已經在這塊土地上  
生根茁壯！  
隨著時代在變，環境在變，  
養鴨人努力調整適應  
讓這個產業生生不息  
永續經營。

養鴨在台灣，已經有好幾百年歷史了，我們的祖先歷經數代經驗，才累積成今日的成就。鴨產品的產值雖然只佔農業總產值的2.5%，及畜產總值的9%，卻是我們入關之後，有希望存活的產業之一。因為養鴨具有「親水性」與「親土性」的特色，使得這個產業得以在這塊土地上生根；而國人對鴨肉風味與皮蛋鹹蛋的特殊喜好，使得鴨產品的消費具有「產品區隔」的效應；更重要的是，養鴨人個性堅毅有擔當；經濟起飛的年代，養鴨人默默賺錢致富，景氣不好鴨價慘跌的時候，養鴨人也不會聚眾上街拉白布條。最令人欣慰的，是國內的養鴨研究，水準一流，國際知名。今後，如果能在鴨產品的消費推廣方面，努力加把勁，養鴨人家仍然可以擁有自己的一片天空。

「人·水土·產業」是鄉間小路未來一年要企劃製作的封面故事，養鴨人家首先登場。非常感謝農政單位及產業界給我們編輯人員的指導與協助，希望這個報導系列，能讓廣大的消費群深刻體認本土農業的危機與轉機，日後在生鮮超市購買食品的時候，多多選用國產品，給我們終年辛勤的農民打打氣！



# 台灣水果水噹噹！

— 豐年叢書HV#941 —

## 認識高品質台灣水果

20多位水果專家為您開啓認識台灣水果面貌的一扇門



台灣是生產水果的好地方，尤其歷經多年來的品種改良，水果種類多，一年四季都有生產，而且品質上好。您吃這些水果，不但可吃美味，而且更能吃健康與鄉土情。「認識高品質台灣水果」一書，告訴大家多多愛惜台灣水果，享食台灣水果；也告訴農家怎樣生產水噹噹的台灣水果。

■  
即日起**預約 買書優待！**

定價630元 預約八折優待——500元

郵購請另加掛號郵資45元

利用郵政劃撥0005930-0豐年社帳戶匯款

台北市溫州街14號

電話：(02)3628148(分機30) 傳真：(02)3636724

# 節令美食

If you eat, you are  
involved in  
Agriculture.

人人日進三餐，  
能說農業無關？

提要

- 客家紅糟鴨肉麵 20
- CAS優良蜜餞 22
- 食譜：鱸魚，芋頭與  
芋橫，蕨菜 25~28
- 有機產品櫥窗 29

芋頭食譜 100本

送完為止

附回郵信封

郵資7.5元

信封17×25公分

寫明姓名地址

寄：台北市溫州街14號

鄉間小路黃小姐收



# 養生保健

## 健康門診

• 台北市陳立偉先生問：

鱈魚的營養價值特色為何？是否適宜經常食用？

• 台大食科所李錦楓教授答：

鱈魚生長於日本近海，因為賞味期，最好吃的時間為冬天，所以在魚字旁邊加上了雪，稱謂鱈魚。這個字是日本人創造出來的。另一說法是該魚的魚肚呈白色，所以加上雪，稱謂鱈魚。鱈魚肉味道，以每年12月至翌年2月最佳。

一般稱謂鱈魚，其實有好幾種，例如真鱈、助宗鱈、鬚鱈、銀鱈等。

鱈魚的肉較清淡，內臟尤其是肝臟含有多量維生素A，所以可做為魚肝油的原料，加工品有魚干、塩漬品，卵巢塩漬品。助宗鱈專門被遠洋漁船大量捕獲，而在船上加工為魚漿原料。這是較便宜的魚。

據日本的「四訂食品成分表」其營養成分如下：（100克中）熱量70大卡，水分82.7g，蛋白質15.7g，脂質0.4g，糖質0. g，灰分1.2g，鈣42mg，磷170mg，鐵0.6mg，鈉130mg，鉀430mg，維生素A100國際單位，B<sub>1</sub> 0.10mg，B<sub>2</sub> 0.17mg，菸鹼酸1.3mg。

由上表可以看出鱈魚肉，脂肪含量甚低，蛋白質含量甚高，還含有各種維生素，所以營養價頗高。

至於是否可以經常食用，原則上並沒有問題，但也奉勸各位讀者不要偏食。

## 提要

- 董大成教授的人生路 31
- 家庭藥膳減肥篇 34
- 大男人談21世紀的家政 40
- 春節症候群 37

## 開懷篇



# 電視購物記

## 1

人遙，  
路更遙。  
路遙。  
人更遙。  
自從老伴去世後，  
阿土伯懶的出門，更怕出門，  
怕見他人  
——老伴牽手。  
怕見他人  
——形影雙雙。  
除了日用雜費，打電話通知  
村頭雜貨店送貨外，  
阿土伯開始看電視第四台  
採購商品。  
他將頭期款劃撥寄出，買了一個  
進口的電子血壓計。

## 2

隔鄰當郵差的志明，  
送來了一個包裝精美的  
——進口血壓計。  
——說明書精美，但全是英文。  
——保證書精美，但全是英文。  
——血壓計精美，但阿土伯不會操作。  
阿土伯照著電視上的操作方法，試了又試，  
血壓計仍然未能正常運作。  
——是出廠品質有問題？  
——是郵寄期間受摔？  
——是郵寄期間受潮？  
——是郵寄期間受晒？  
——還是電視廣告不實？  
阿土伯想退貨？  
但是——  
阿土伯想退錢？  
但是——  
阿土伯不知該如何處理——。

## 3

一般傳統店面，租金昂貴，接觸層面有限。晚近，  
大眾傳播，無遠弗屆。企業經營者莫不捨棄店面經營，  
利用電視媒介宣傳，再運用郵寄方法遞送商品，  
送達消費者。此種電視廣告，郵購買賣的交易方式，  
已逐漸形成市場販售的主流。郵購買賣，對消費者而言，  
殊為不利。一則電視廣告常誇大不實，誤導消費者。  
另則，價格偏高而無從比較。三則品質常有瑕疵，  
且原因不明。消費者收受「實物」後，常有「廣告超過實物」之感。  
為了給消費者檢驗「實物」，重新決定之機會，消費者保護法中給予  
消費者「二次選擇」之機會。尤其進口小家電日多，說明書、保證書，  
皆以英文為之，對一般消費者「有看沒有懂」，實屬不公。  
企業經營者有以中文說明之義務，企業經營者及廣告媒體對廣告之真實，  
有連帶責任。  
參考法條：  
消費者保護法

## 第二條第八款

郵購買賣：指企業經營者以郵寄或其他遞送方式，而為商品買賣之交易型態。

## 第十八條

企業經營者為郵購買賣或訪問買賣時，應將其買賣之條件、出賣人之姓名、名稱、負責人、事務所或住居所告知買受之消費者。

## 第十九條

郵購或訪問買賣之消費者，對所收受之商品不願買受時，得於收受商品後七日內，退回商品或以書面通知企業經營者解除買賣契約，無須說明理由及負擔任何費用或價款。

郵購或訪問買賣違反前項規定所為之約定無效。

契約經解除者，企業經營者與消費者間關於回復原狀之約定，對於消費者較民法第二百五十九條之規定不利者，無效。

## 第二十條

未經消費者要約而對之郵寄或投遞之商品，消費者不負保管義務。

前項物品之寄送人，經消費者定相當期限通知取回而逾期未取回或無法通知者，視為拋棄其寄投之商品。雖未經通知，但在寄送後逾一個月未經消費者表示承諾，而仍不取回其商品者，亦同。

消費者得請求償還因寄送物所受之損害，及處理寄送物所支出之必要費用。

## 第二十二條

企業經營者應確保廣告內容之真實，其對消費者所負之義務不得低於廣告之內容。

## 第二十三條

刊登或報導廣告之媒體經營者明知或可得而知廣告內容與事實不符者，就消費者因信賴該廣告所受之損害與企業經營者負連帶責任。

前項損害賠償責任，不得預先約定限制或拋棄。

## 第二十四條

企業經營者應依商品標示法等法令為商品或服務之標示。

輸入之商品或服務，應附中文標示及說明書，其內容不得較原產地之標示及說明書簡略。

輸入之商品或服務在原產地附有警告標示者，準用前項之規定。

## 第二十五條

企業經營者對消費者保證商品或服務之品質時，應主動出具書面保證書。

前項保證書應載明下列事項：

- 一、商品或服務之名稱、種類、數量，其有製造號碼或批號者，其製造號碼或批號。
- 二、保證之內容。
- 三、保證期間及其起算方法。
- 四、製造商之名稱、地址。
- 五、由經銷商出售者，經銷之名稱、地址。
- 六、交易日期。

## 第二十六條

企業經營者對於所提供之商品應按其性質及交易習慣，為防震、防潮、防塵或其他保存商品所必要之包裝，以確保商品之品質與消費者之安全。但不得誇張其內容或為過大之包裝。

# VHS錄影帶推廣教材

## 永續農業系列①

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。

# 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

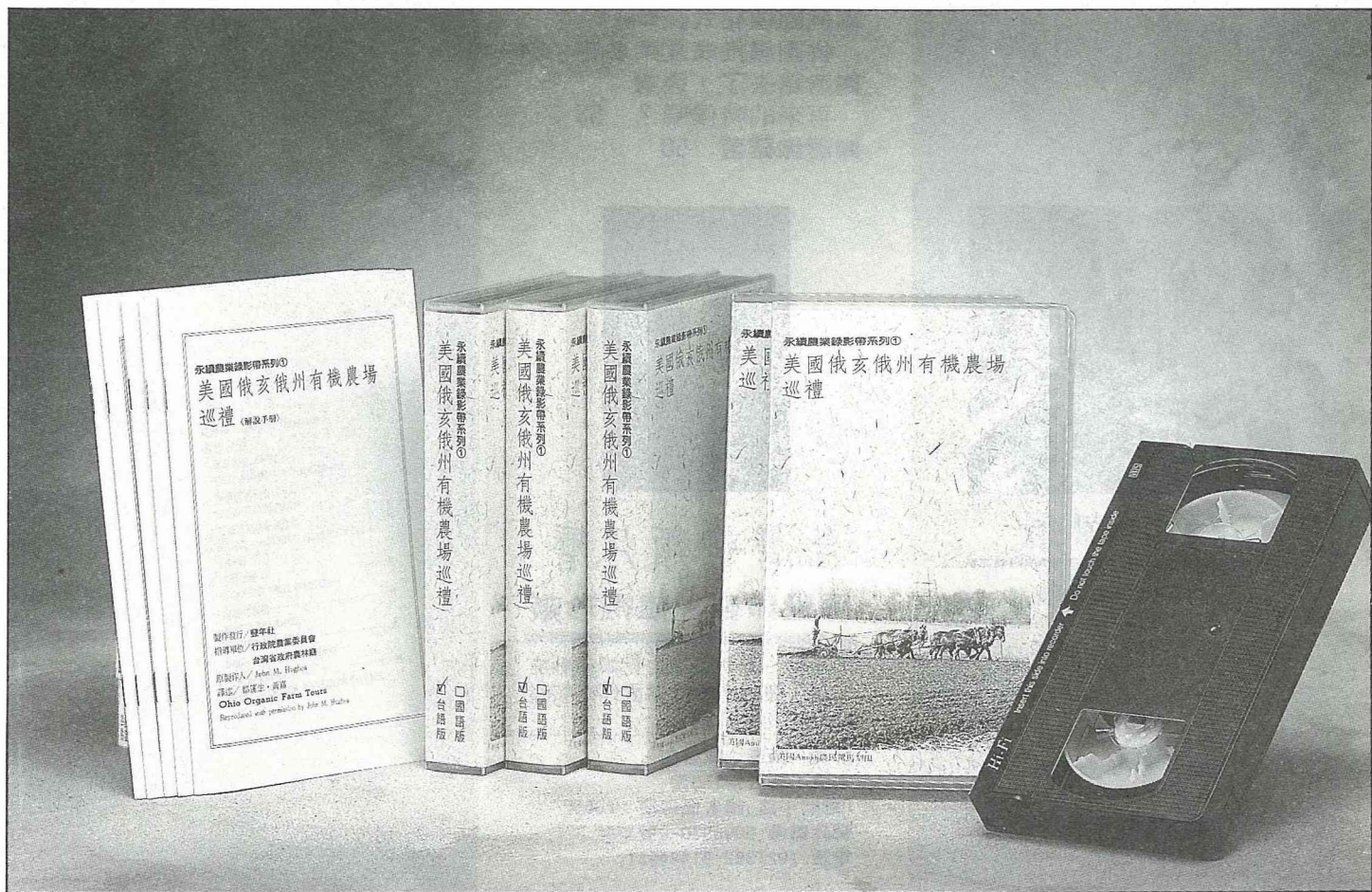
片長30分鐘

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—



郵政劃撥0005930—0豐年社

台北市溫州街14號(02)3628148

# 提高 農作物品質 請多施用：有機質肥料

使用  
有機質肥料產品



請使用向政府登記有案(註明肥料登記證字號)之有機質肥料  
行政院農業委員會 輔導  
台灣省政府農林廳

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

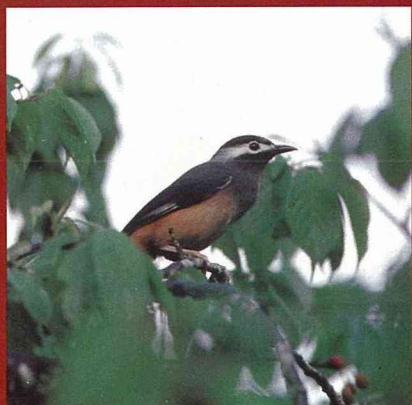
片長27分鐘  
每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)



### 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

每卷定價(新台幣)  
1000元(國語版)  
3000元(英語版)



## 追逐夏日的鳥

台灣的燕鷗

Taiwan Terns

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)

### 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  
TAIWANESE  
TEMPLE

●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

## 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  
CHINESE  
PAINTING

●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。



# 家庭園藝

## 提要

- 讓台北更美麗！ 63
- 冬季花卉聖誕紅 67
- 新新農民學種菜 68
- 林阮美姝的乾燥花之旅 72
- 鄉土山蘇花 76



## 園藝門診

問：彰化市王勇二先生

我們知道農藥的害處，對於環境、病蟲的抗藥性影響很大，有一些報導說，生物製劑有農藥的功效，對環境沒有什麼影響，例如辣椒、大蒜頭。能否介紹如何在家庭簡易製造，請告知處方、製法，如果範圍太廣泛，不妨請有心的專家，在鄉間小路上作個專題。

答：台中區農業改良場王錦堂先生

有關辣椒及大蒜頭供為非農藥乙節，本省目前尚無正式報告，證實其使用於病蟲害之那一類別，其功效程度也在摸索階段，雖然日本之農業雜誌有頗多的介紹及產品廣告，但在本省的氣候條件及病蟲、作物的不同情況下，不能大規模地去應用，惟若有興趣，不妨以小面積試用，並且注意如下幾點：

1. 辣椒及大蒜頭的使用應配合米酢液、酵素等液劑。
2. 辣椒及大蒜頭的使用要選已乾燥，但係最近收存者。
3. 粉碎後隨時使用，亦即要用時始磨碎，不能用久存。
4. 使用量分別為水100公升配合辣椒或大蒜乾物量30~50g；僅辣椒一種或與大蒜共同之粉碎液均可。
5. 一年可噴施2~3次（果樹）或1~2次（蔬菜）。
6. 如需更靈活應用，可就近訪問台中區農業改良場。

# 田園之春叢書 15種

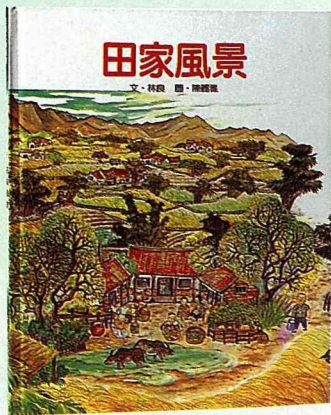
## 行政院農業委員會／印行

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。



## 田家風景

文／林良  
圖／陳麗雅

田家的美，是因為有山，有水，有樹，  
是因為有雞鴨的叫聲，  
是因為有孩子的歡笑。  
剛灌滿了水的水田，  
常常被我看成一部影印機  
無論什麼樣的風景，  
它都要印成雙份。

# FTV<sup>®</sup> - 生活傳訊

## 免費生活資料庫 / 電話(02)586-0586

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

驚喜櫥窗 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

- 95101 時報周刊
- 95108 新聞周刊
- 95110 新十年代
- 95115 新報
- 95118 移民快遞
- 95119 移民快遞
- 95122 新華通訊
- 95123 中國時報
- 95124 中國時報
- 95125 時代
- 95126 光華

社會政經

- 95105 突發
- 95106 管理
- 95107 財訊
- 95111 大房產
- 95112 租務
- 95113 就業
- 95117 透明
- 95121 戰略
- 95205 流通
- 95206 理財
- 95812 新觀念

財經工商

- 95301 薇薇
- 95401 美麗佳人
- 95305 婦女雜誌
- 95306 第一家庭
- 95307 講義
- 95310 緞
- 95311 家庭主婦
- 95312 薇薇新娘
- 95318 女性
- 95320 姐妹
- 95321 翠苑
- 95326 電視
- 95404 新女性
- 95409 家庭

兩性與家庭

- 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 全國兒童月刊
- 95338 中國兒童月刊
- 95336 小叮嚀兒童月刊

幼兒生活與教育

- 95304 常春
- 95315 健康世界
- 95504 美食世界

美食與健康

- 95316 青春快遞
- 95701 張老師月刊
- 95706 世界電影
- 95722 影華
- 95723 年代
- 95731 網球報導
- 95732 比華
- 95736 比華偶像
- 95744 星光
- 95745 少女心

運動與休閒娛樂

- 95307 講義
- 95602 聯合文學
- 95603 巨匠
- 95604 皇冠
- 95605 總美
- 95607 推選
- 95608 歷史
- 95609 文訊
- 95610 典藏
- 95611 生命

文學與藝術

- 95801 電話
- 95802 和風
- 95824 常春藤
- 95827 日本
- 95836 留學

語文與進修

- 95905 資訊
- 95907 資訊
- 95908 微電腦
- 95803 資訊
- 95826 無線
- 95828 資訊
- 95834 無線
- 95835 現代
- 95837 倚天
- 95838 大家
- 95901 0與1
- 95902 CAD
- 95903 第三
- 95904 開放
- 95906 資訊
- 95910 新電子
- 95911 新視

電腦與科技

- 95809 動腦
- 95807 廣告
- 95811 設計
- 95819 全球
- 95820 尖端
- 95805 音響
- 95825 CD
- 95818 商傳
- 95831 音樂
- 95839 現代
- 95843 音樂
- 95733 全國
- 95726 全國
- 95386 無聲
- 95832 發燒

專業知識

- 95711 摩登
- 95712 當代
- 95713 美化
- 95714 裝潢
- 95715 室內
- 95718 亞太
- 95724 建築
- 95725 造園
- 95742 造園

室內設計與裝潢

- 95804 汽車
- 95806 摩托
- 95808 風火
- 95814 流行
- 95815 遙控
- 95817 汽車
- 95830 汽車
- 95833 一手
- 95841 機車

汽機車快訊

- 95702 博覽
- 95703 世界
- 95720 鄉間
- 95721 大地
- 95729 水族
- 95730 魚
- 95740 台灣
- 95741 旅遊

自然與地理

### 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

# 鄉間小路 第20卷7~12期目錄

題目 期/頁

## 節令美食

蔬果芬芳錄：請來吃芒果！（蔡平里）	7	6
時令果茶：苦瓜與荔枝（吳昭其）	7	16
中國蓮特輯：現代愛蓮說／白河蓮子／蓮食譜（李梨瑜／溫秀嬌／白河鎮農會）	7	20
餐飲之旅：「下江南」滷味館（Jing／小鮮）	7	27
風格餐廳「鄉村故事」（曉好／林樵）	7	30
香葉草系列：羅勒（蔡政純）	7	32
好湯頭那裡來？（邱健人／劉慶堂）	7	46
蔬果芬芳錄：辣椒 我的青春夢（蔡平里）	8	6
時令果茶：絲瓜與芒果（吳昭其）	8	16
香葉草系列：菊花（蔡政純）	8	20
櫻桃成熟時（李友正）	8	21
安平蜜餞（劉欣宇）	8	22
士林鮮筍／番薯簽（吳忠信／林玉英）	8	23
阿里山糯篙筍（黃玫瑰）	8	24
番荔枝怎麼吃（林國榮）	8	25
餐飲之旅：芙蓉拉人文餐廳（Jing／小鮮）	8	26
湯與麵（邱健人／劉慶堂）	8	30
亮麗黑美人——仙草（江柏源／黃志強）	8	38
炎夏話愛玉（翁雲霞）	8	40
把新鮮凍起來——果凍（張振忠）	8	41
布丁冷熱兩吃（江柏源／黃志強）	8	42
迷人的冰品世界（蘇和平）	8	44
蔬果芬芳錄：柿子果蒂治我打嗝兒（蔡平里）	9	6
時令果茶：花胡瓜與龍眼（吳昭其）	9	16
桃李滿天下（李友正）	9	20
嘉義·鶴鶉蛋（黃玫瑰）	9	21
名間·水蘚茶（林玉英）	9	22
大埤·鹹茶香（劉欣宇）	9	23
崔志光在陽明山水耕蔬菜（曉好／林樵）	9	24

餐飲之旅：草地人餐廳（Jing／小鮮）	9	26
香葉草系列：桂花（蔡政純）	9	29
中式香料系列：流行的碳烤味（邱健人／劉慶堂）	9	30
蔬果芬芳錄：綠葉香波（香菜篇）（蔡平里）	10	6
時令果茶：花胡瓜與蘋果（吳昭其）	10	16
香葉草系列：薄荷（蔡政純）	10	20
黑豆愛用者——陳榮五博士（劉欣宇）	10	22
梅山·紅肉李（林玉英）	10	23
餐飲之旅：白雲居（Jing／小鮮）	10	26
一家滷味萬家香（邱健人／劉慶堂）	10	30
蔬果芬芳錄：把開台蕉興亡史（蔡平里／劉慶堂）	11	8
時令果茶：花椰菜與木瓜（吳昭其）	11	18
加州·鮮葡萄（李友正）	11	20
楓港·西瓜熟（林玉英）	11	21
平地種金針（廖壬戌）	11	22
餐飲之旅：桃花源自然飲食店（Jing／小鮮）	11	24
香葉草系列：薑黃（蔡政純）	11	29
不一樣的燻味（邱健人／劉慶堂）	11	30
蔬果芬芳錄：從記憶深處浮現的茼蒿（蔡平里）	12	8
時令果茶：甜玉米與番石榴（吳昭其）	12	18
拜訪奇異果的故鄉（俞秋嬌）	12	22
台灣梨·三級跳（葉阿德）	12	23
餐飲之旅：越南東家羊肉爐（小鮮·Jing）	12	27
鮮美沾醬（邱健人·劉慶堂）	12	30
香葯草系列：人心果（蔡政純）	12	32

## 鄉村食譜

海鮮食譜：五色魚卷等三則（高孔希）	7	17
鄉村食譜：九層塔入味（林妙娟）	7	18
海鮮食譜：蚶與花枝三則（高孔希）	8	17
鄉村食譜：香椿（林妙娟）	8	18

海鮮食譜：魚之味（高孔希）	9	17
鄉村食譜：酪梨（李月寶）	9	18
海鮮食譜：魚之味（高孔希）	10	17
鄉村食譜：碧玉筍（林妙娟）	10	18
海鮮食譜：美味的魚（高孔希）	11	19
海鮮食譜：魚頭和魚子（高孔希）	12	19
鄉村食譜：茼蒿（皎然茶舍）	12	20

## 養生保健

從西方到東方：食療與養生（李芬蓮）	7	34
醫生的話：遠離可樂（洪建德）	7	36
冷藏真空調理食品（郭俊卿）	7	37
高纖低卡·健康麵包（盧榮錦）	7	38
體重與美食可以兼顧嗎？（翁秀貞）	7	40
鐵蛋（陳盈豪／周繼發）	7	42
米食新產品——秈糯粽（瓶爾）	7	44
你的營養IQ有多少（劉麗兒）	7	48
鹹蛋好風味（蘇和平）	7	50
維生素讓你更有活力（邱建人）	7	52
從西方到東方：養生之道 俯拾皆是（李芬蓮／王詩雲）	8	34
從喝茶說起（洪建德）	8	35
致命的中風（江建德）	8	46
油脂與心臟病（上）（陳世爵）	8	48
皮蛋與榴槤（李錦楓）	8	51
從西方到東方：陰陽氣血 順應四時（李芬蓮）	9	34
保健食品——大蒜（沈立言）	9	36
醫生的話：礦泉水（洪建德）	9	40
蒜香的秘密（沈立言）	9	41
神奇的大蒜食療法（沈立言）	9	44
保健信箱：肩部復健運動	9	46
油脂與心臟病（下）（陳世爵）	9	47
從西方到東方：四時順應，飲食有節（李芬蓮）	10	34
溥王爺的養生術（余淑蓮）	10	36
雞肉·雞湯·雞精（楊正護／林慶文）	10	38
大脖子·風土情（洪建德）	10	41
多采多姿的食用油脂（陳介武）	10	42
植物油系列（陳介武）	10	44
飲食與心臟（劉麗兒）	10	48
消費者法律講座：失車記（尹章華）	10	50
豐年社養生座談會紀錄報導（張珮瑜）	11	34

從西方到東方：幽幽七情如何解（李芬蓮）	11 36
動物油與特殊植物油（陳介武）	11 38
冷凍的蔬菜原味（陳建斌）	11 42
冷凍蔬菜佳餚集錦（洪美英）	11 44
我是冷凍食品受害者（翁雲霞）	11 46
法國肥肝醬（陳盈豪／周繼發）	11 47
喝酒的藝術（洪建德）	11 48
消費者法律講座：喜從天降（尹章華）	11 50
從西方到東方：中醫在醫療體系中所扮演的角色（李芬蓮）	12 34
醫生的話：蛋糕與巧克力（洪建德）	12 36
巧克力的魅力與省思（蔡弘聰）	12 37
機能性食品（陳介武）	12 38
解析紅仁鴨蛋（陳盈豪・周繼發）	12 40
保健小語（王佳 輯）	12 41
從結婚紀念看兩性關係（王稼）	12 42
吃在中華（周美惠）	12 44
消費者法律講座：訪問買賣（尹章華）	12 50

## 自然觀察

台灣秧雞與福壽螺（黃朝洲）	7 58
艷葉夜蛾（沈勇強）	7 62
認識菇菌：黃蛤蟆菇（陳啟楨）	7 64
水產與水鳥的戰爭（黃朝洲）	8 58
綠島海蝕地景（李光中）	8 62
認識菇菌：黑木耳（陳啟楨）	8 64
蘭嶼行（壹：海底世界）（鄉情工作室）	9 58
地殼變動的震撼（梁仁有）	9 62
認識菇菌：白木耳（陳啟楨）	9 64
荷蘭環保畜牧（黃嘉譯）	10 53
蘭嶼行（貳：野鳥之美）（黃朝洲）	10 58
花東海岸海蝕地景（李光中）	10 62
認識菇菌：環柄菇／白環柄菇（陳啟楨）	10 64
追逐夏日的鳥（劉燕明／金恒鏞）	11 57
蘭嶼行（參：自然植被）（鄉情工作室）	11 58
天蠶變！怎麼變？（沈勇強）	11 62
認識菇菌（陳啟楨）	11 64
與自然同行（黃嘉）	12 53
從永續農業發展到有機農產品上市（黃伯恩）	12 54
人情・風情・壽山行（林宜昭）	12 56

追逐夏日的鳥（王瑞香・劉燕明）	12 58
蘭嶼行（肆：地質景觀）（鄉情工作室）	12 62
氣象與農業（梁仁有）	12 66

## 家庭園藝

從「玫瑰花推廣中心」到「綠蔭走廊」（于淨意）	7 66
個性・創意・綠（綠蔭走廊）	7 68
一座森林的誕生（李明儒）	7 69
生活花藝：夏日戀情／龍眼與山竹（花藝基金會）（于淨意／王詩雲）	7 74
香花植物：木犀科植物(二)（周明燕）	7 76
多彩多姿變葉木（張森松）	7 78
生活花藝：自然就是美（花藝基金會）	8 66
七夕節慶花（陳伶利／王詩雲）	8 68
白鶴芋（綠蔭走廊）	8 70
外活動探奇（李明儒）	8 71
香花植物：木蘭科植物（周明燕）	8 74
鶴掌藤（張森松）	8 76
生活花藝：蔬果插花（花藝基金會）	9 66
鄉土盆景（林惠蘭／于淨意／王詩雲）	9 68
蔓綠絨（綠蔭走廊）	9 70
好玩的植物（李明儒）	9 71
香花植物：梔子花・緬梔・馬茶花（周明燕）	9 74
啞蔗「黛粉葉」（張森松）	9 76
生活花藝：劍蘭・小米・芍藥（花藝基金會）	10 66
鄉土蔬菜盆景（林惠蘭）	10 68
合果芋（綠蔭走廊）	10 70
你在找什麼茶？（李明儒）	10 71
香花植物：七里香及樹蘭（周明燕）	10 74
蔓綠絨（張森松）	10 76
生活花藝：古典浪漫／喜氣洋洋／優美孤線（花藝基金會）	11 66
造無可名之形（除伶利）	11 68
香花植物：金銀花・使君子・夜香木・紫藤（周明燕）	11 72
竹芋（綠蔭走廊）	11 73
碧綠小巧的椒草（張森松）	11 74
你在找什麼茶（台灣篇）（李明儒）	11 76
生活花藝：姪嫁之美／聖誕花園（花藝	

基金會・郭志偉）	12 70
香花植物：康乃馨・野薑花・香雪球・醉蝶花（周明燕）	12 74
絢麗繽紛的彩葉草（張森松）	12 76
山蘇花（綠蔭走廊）	12 78
你在找什麼茶？（大陸篇）	12 79

## 鄉土旅遊

池南森林遊樂區的未來（林務局遊樂課）	7 83
桃園區農漁村文化系列活動（瓶爾）	8 79
歡迎到布袋鎮來玩（蔡弘聰）	8 80
遊杉林溪賞葉花園（陳昭坤）	8 82
稻禾米香熱鬧登場（王榮華／王俊川）	8 84
綠色森林浴之旅（蔡弘聰）	9 80
行走安平（赤崁文史工作室／溫秀嬌）	9 82
水蜜桃與祖靈祭（陳添來）	10 79
吃土雞到龍崎（溫秀嬌）	10 81
駱駝比賽弄假成真（黃嘉譯）	10 82
跳蚤市場（林朝宗）	10 83
楓紅層層（林朝宗）	10 84
記日本Fushimi Inari聖殿的稻米祭（羅安良）	12 83

## 農業資訊

「替代性農業」（謝兆樞譯）	7 54
紅土地地施硼素（黃嘉）	7 55
加州有機米農場（謝兆樞譯）	8 54
台灣設施蔬菜有沒有明天？（陳添來）	9 52
專訪中壢市蔬菜產銷班（余淑蓮）	9 54
何必與蟲爭菜吃？（黃嘉）	9 55
非洲董聯誼會（黃瑰玫）	10 24
我愛非洲董（傅振東）	10 25
台灣黑豆明日之星（連大進）	10 54
永續農業與GATT（農委會）	11 53
健康食品與GATT（黃嘉輯）	11 56
都市與田園的對話	11 80
龜山鄉市民農園（林宜昭／王詩雲）	11 82
龍潭鄉市民農園（林宜昭／王詩雲）	11 85
大溪御蘭園（林宜昭／王詩雲）	11 88
野薑花之戀（陳秀卿）	12 24

# 讀者優惠券

購買豐年叢書及本社代售叢書、農特產品，持券到本社門市部或以郵政劃撥匯款方式（優惠券貼在劃撥單背面），均得享受特惠折扣。

# 圖書

9折優惠券 (84.1)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.1)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

# 圖書

9折優惠券 (84.1)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.1)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

# 圖書

9折優惠券 (84.1)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

# 農特產品

9.5折優惠券 (84.1)

購買本社及代售叢書一律享受9.5折優待

請注意：一、帳號、戶名及寄款人姓名住址請詳細說明，以免誤寄。  
二、收付交換票據之存款，務請於交換前一日存入，必要時，可請存款局先以電話通知劃撥中心局，惟長途電話費由存款人負擔。  
因電話故障等項，無法及時通知者，應由存款人自行負責。

收據號碼：

郵政劃撥儲金存款單		局郵	
收	帳	女	
款	號	00059300	
人	戶名	豐年社	
新臺幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)		姓名	地址
職局郵		寄	款
人		人	人
主管：		電話	
經辦員：		帳	號
		日	期
		存	款
		金	額
		登	帳
		編	號
		工	作
		站	號

虛線內備機器印  
證用請勿填寫

本聯由郵政儲金匯業局劃撥處存查

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款通知單		帳號未滿八位數者，帳號前空格請填0	
收	帳	00059300	
款	號		
人	戶名	豐年社	
新臺幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)		姓名	地址
職局郵		寄	款
人		人	人
主管：		電話	
經辦員：		帳	號
		日	期
		存	款
		金	額

本聯登帳後隨郵政劃撥儲金收支詳情單寄交帳戶

◎存款後由郵局掣給正式收據為憑，本單不作收據用◎  
帳戶本人存款此聯不必填寫，但請勿撕開。

# 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	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
信	▲豐年：1年份24期訂費 850 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				
欄					

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。

本草自然食品

# 薌園

丁一尤

- ①通「香」字
- ②穀類的香氣



川貝母杏仁粉

【天然原料成份】  
純甘杏仁、川貝母、  
核桃、淮山藥、  
百合、全脂奶粉、  
穀類粉、葡萄糖、  
砂糖、自然杏仁油、  
自然薄荷油。



首烏芝麻糊(何首烏芝麻糊)

【天然原料成份】

何首烏、黃精、熟地黃、茯苓、  
砂仁、甘草、黑芝麻、糯米、  
葡萄糖。



藕薏茯苓粉

【天然原料成份】

純正蓮藕澱粉、  
薏苡粉、茯苓、  
玉竹、蓮子、淮  
山藥、白扁豆、  
二砂糖。

膳食·養生·自然·健康

核桃營養穀豆粉

【天然原料成份】

核桃、四神——蓮子、茯苓、淮山藥、  
芡實、薏苡仁。

五色豆——台南5號粉質綠豆。

本省產紅豆、青仁黑豆、黃豆、白扁豆、  
黑芝麻、白芝麻、麥芽、陳皮、砂仁、  
甘草、花生油、麵茶、糯米、麥片、  
小麥胚芽、低脂奶粉、葡萄糖、砂糖。

枸杞藕薏茯苓粉

【天然原料成份】

純正蓮藕澱粉、枸杞子、薏苡仁、茯苓、  
蓮子、淮山藥、玉竹、葡萄糖、砂糖



核桃百合杏仁糊

【天然原料成份】

核桃、川貝母、百合、淮山藥、甘杏仁、  
低脂奶粉、穀類粉、葡萄糖、砂糖、  
天然杏仁油、天然薄荷油。

四神二黑散

四神(30%)——蓮子、茯苓、淮山藥、  
芡實、薏苡仁、二黑——黑芝麻粉40%  
，青仁黑豆粉28.5%，(砂仁+甘草+  
陳皮)=1.5%，食鹽(微量)100g中約  
含0.3g。

最適合營養

養生、保健之天然食品

本產品之定位在於保健養生，並不適疾病醫療——有病應看合格醫師

薌園本草自然食品系列產品

立式夾鍊包： 夾鍊·經濟包： 隨身包(盒裝)：

核桃營養穀豆粉	100%黑芝麻粉	首烏芝麻糊
枸杞藕薏茯苓粉	100%薏苡仁粉	藕薏茯苓粉
核桃百合杏仁糊	青仁黑豆粉	蓮藕百合糊
四神二黑散	小麥胚芽E粉	蓮藕綠豆糊
胚芽芝麻麵茶粉	芝麻糊	首烏延壽湯
本草麥芽穀類粉		川貝母杏仁粉
貝母杏仁粉		本草麥芽穀類粉

薌園農產食品有限公司

SWEET GARDEN AGRICULTURAL FOODS CO., LTD.

NO. 64 DA JUNG ST., SHI DIST, TAICHUNG, TAIWAN, R.O.C.

總公司 / 台中市西區大忠街64號

TEL: (04) 329-7822 FAX: (04) 329-7833

台北展業處 / 台北縣中和市明禮街5號

TEL: (02) 248-0688 FAX: (02) 248-8296

香港展業處 / 時兆素食食品ADVENTIST VEGE FOOD

九龍尖沙咀山林道26-28號地下 TEL: 3680725 FAX: 3681749

美加展業處 / 弘茂GREAT SHEN TUNG IND. CORP.

147 E. GARVEY BLVD MONTEREY PARK CA. 91754 U.S.A.

TEL: 818-288-9616~7

工廠登記證字號99-200216-00號

歡迎

凡購買1000元以上台北地區 / 台中地區，有專人送貨到指定處  
所之服務。歡迎個人、家庭、公司、機關團體等集體訂購，另有折扣優惠  
，外縣市可由貨運公司，郵寄方式送達，再劃撥付款，歡迎洽詢—  
連絡專線台北(02)2480688/台中(04)3297822

歡迎來電洽詢—  
即寄彩色目錄  
說明書





### 三大特色：

- 不加人工色素、糖精、甜精。
- 不露天曝曬，以日曬屋或乾燥室取代。
- 密閉包裝及正確標示

一分錢一分貨，只要健康，就算貴一點也值得。您說對嗎？從現在起，您將嚐到令大安心的美味，由行政院農業委員會、衛生署及食品工業發展研究所共同推動的「CAS優良蜜餞標誌」制度，從選擇每一顆鮮果，到蜜餞的製作及包裝，都經過最嚴格的把關，確實地為每一顆蜜餞的品質負責！

從選擇每一個鮮果，到蜜餞的製作及包裝，都經過最嚴格的品質檢驗與管制，風味純正，顆顆出色！

# 我們為每一顆蜜餞負責

行政院農業委員會  
行政院衛生署  
食品工業發展研究所

共同輔導