



目錄

冬	立冬：國曆11月8日	良月
	小雪：國曆11月23日	

84年11月1日 November 1995

經銷集	2
第三隻眼	5
開懷篇	33
旅遊族	78
農會產品櫥窗	別頁之一
豐年社門市部代售產品目錄	別頁之二
農特產品郵購代售目錄	別頁之三
鄉土文化活動看板	別頁之四
讀者優惠券	別頁之五
■封面故事 (人・水土・產業報導系列)	
圖 現代化的畜牧產業	7
圖 台灣豬肉為什麼特別好吃?	9
圖 土雞肉愈土,消費者愈愛!	12
圖 養牛業的蛻變	14
圖 滋補的鄉土養羊產業	15
圖 新興科技催化了產業發展	16
■節令美食	
認識野菜: 梨瓜	19
健康食譜: 有味道的蔬菜	20
阿美族傳統食品: 山豬肉沙西米	22
健康蘆薈食譜	24
民間藥草 蘆薈	26
台灣鄉土蔬菜美食: 過溝菜蕨	28
海鮮食譜: 鮮味文蛤	30
時令果菜: 豌豆與紅甘蔗	31

■養生保健

廣告索引: 興農公司(封面裡) 榮昌公司(4) 上湧公司(22) 台企行/宗慶/裕農(23) 麥申貿易公司(29) 台灣銀行(43) 惠圃實業公司(71) 走馬瀨農場(83) FTV生活傳真(88) 鄉園農產公司(封底裡) 台和園藝公司(封底)

養生經驗專訪: 燕橋先生的香功與書畫緣34

消費者法律講座: 過期牛奶如何是好?37

羔羊肉 歐美老饕的最愛40
瘦豬肉 國人飲食中維生素B₁的主要來源42

餐飲之旅: 咖啡・西米撈專賣店 44
家庭藥膳系列: 讓你通暢的飲食 46
香噴噴的燒烤肉品48
四燙四炒客家菜49

21世紀的家政: 兩性的互動50

■自然觀察

農業資訊三則53
中央農建專欄: 認識台灣農業(上)54
有機水田裡的春天!58
石卓自然生態保育區62

■家庭園藝

「花與綠」專題講座記要66
觀葉植物: 茂盛雄偉橡膠樹69
生活花藝: 寶島之秋72
乾燥花之旅: 埃及印象74
新新農民系列: 秋高氣爽慶豐收 76

■鄉村文化

台灣休閒農業之旅79
揭開多米尼克的神秘面紗84

封面設計・攝影/IT PARK PHOTOGRAPHIC STUDIO

版面完成/張子惠

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)