

# 目錄

冬 小寒：國曆1月6日 臘月  
大寒：國曆1月20日 月

85年1月1日 January 1996

第三隻眼 .....3  
開懷篇 .....33  
旅遊族 .....76  
產品櫥窗 .....別頁之一  
本社門市部產品目錄 .....別頁之二  
本社郵購產品目錄 .....別頁之三  
鄉土文化活動看板 .....別頁之四  
讀者餐飲優惠券 .....別頁之五  
讀者農場渡假券 .....別頁之六  
鄉間小路目錄索引 .....別頁之七



## ■封面故事(話我鄉情系列)

竹子湖海芋與田園教學：尋訪竹子湖／田園心·鄉土情／台灣的彩色海芋 .....4~13

## ■節令美食

上市野菜資訊：水芥菜 .....14  
時令果菜：萊豆與栗子 .....15  
走一趟柿餅的家鄉——北埔 .....16  
阿媽的私房菜：「標會仔請人客」——蘭陽人的盛情與美食 .....18  
台灣鄉土蔬菜美食：昭和草 .....21

健康食譜：無油調理梅花餐 .....22  
仙桃成熟時 .....24

保健藥草：紫蘇 .....27

HERB本土香藥草報導：「春天」花草專賣店／傅炳山教授的有機「香精園」／香藥草壓花／雅植園 28~32

## ■養生保健

養生經驗專訪：莊淑旂博士的健康管理法 .....34

阿娘活過來了！ .....36  
董大成博士談如何預防老化 .....38  
心血管疾病的飲食療法 .....40  
餐飲之旅：媽媽口味的潮州菜與台式料理 .....43  
請寶貝您的雙腳 .....47

人體視窗：穴道指壓 自我保健 .....48  
消費者法律講座：農村少年 小心陷阱 .....50  
新好男人談家政：看電視 .....52

## ■自然觀察

賓士環保車 .....53  
中央農建專欄：唱出春天的歌 .....54  
農業資訊：昆蟲記 .....56  
田園隨筆：大鑊歲月 .....58  
拜訪濕地：我們的濕地在那裡？ 60  
自然步道：美崙溪之旅 .....62

## ■家庭園藝

親子植物遊戲：金魚草大嘴巴 .....65  
本刊年度活動：花卉農場之旅 .....66  
室內植物系列：年節花卉喜迎春 68  
都市農業：林梓聯談都市農業的內涵與現況 .....70  
乾燥花之旅：我來到乾燥花寶庫 73

## ■鄉村文化

台灣休閒農業之旅：頭城休閒農場——大自然中的一塊璞玉 .....77  
前進俄羅斯 .....80  
法國精緻農業之旅：香水，輕柔瘋狂的樂章 .....84

## ■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。

封面繪圖／林政宏  
版面完成／張子惠

廣告索引：麥申貿易公司(封面裡) 立祥傳播(25) 台灣銀行(37) 上湧公司(39) FTV生活傳真(43) 台企／宗慶／順隆(49) 台灣農民休閒農業公司(75) 鄉園農產公司(封底裡) 武興公司(封底)

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 李岷 台灣大學園藝系教授(以上按姓氏筆劃排列)