

目錄

冬	立春：國曆2月4日	端月
	雨水：國曆2月19日	

85年2月1日 February 1996

第三隻眼	2
開懷篇	33
旅遊族	74
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

■封面故事 (話我鄉情系列)

會說話的農業：礁溪鄉金棗與溫泉農業／唱出春天的歌／溫泉農業一日遊 6~13



■節令美食

尋找野菜芳踪：珍珠菜	14
時令果菜：辣椒與獼猴桃	15
阿媽的私房菜：漁米之鄉請來嚐鮮	16
健康食譜：無油調理，葷素一起來	18
阿美族傳統食品：水煮芒心，忠於原味	20
台灣鄉土蔬菜美食：香椿	23
有潛力的台灣飲料植物①	24
溫泉浴藝術	28

■養生保健

養生經驗專訪：信仰給了我健康與喜樂	34
人體視窗：你有頭痛的困擾嗎？	36
糖尿病年菜食譜	38
「煮甜甜」年糕	40
喝茶與健康	41
韓國火鍋與泡菜	42
餐飲之旅：吃火鍋的季節	43
不一樣的台灣茶	45
消費者法律講座：洗衣糾紛何其多	50
新好男人談家政：過年	52

■自然觀察

1100座風能發電廠	53
中央農建專欄：關懷農村老人	54
農業文摘：回歸自然	56
田園隨筆：小塘春暖	58
拜訪濕地：經營我們的濕地	62
自然步道：澎湖菜園魚塭觀測記	62

■家庭園藝

親子植物遊戲：千頭木麻黃 樹葉編織	65
室內植物系列：花香果樂慶豐年	66
都市農業：竹南鎮市民農園推廣有機農業	68
乾燥花之旅：新加坡之旅	71

■鄉村文化

恒春生態農場 (專輯)	75~82
肯塔基老家——藍色牧草區之旅	84~88

■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. 引用本刊圖文資料預先徵求本刊同意。

封面繪圖／林政宏

版面完成／趙林工作室

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)

廣告索引：萬年春茶業公司(封面裡) 立祥傳播公司(21) 台灣銀行(37) 台企／宗慶／順隆(39) 上湧公司(49) 台灣農民休閒農業公司(73) 薌園農產公司(封底裡) 台和園藝公司(封底)