



豐年社

目錄

春	驚蟄：國曆 3 月 5 日	花月
	春分：國曆 3 月 18 日	
85 年 3 月 1 日		March 1996

第三隻眼 2
 開懷篇 47
 旅遊族 78
 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)

太巴壠春天的邀約：光復鄉箭竹與阿美文化／
 春天的光復鄉／速寫林清水總幹事／關於箭竹
 ／光復鄉說古道今 4~11

保健藥草：蕺菜 32

■養生保健

養生經驗專訪：「平常園丁」談養生 34
 人體視窗：頸肩僵硬何時了？ 36
 用心經營 鈣鐵兩全 38
 預防骨質疏鬆症 40
 保健新知三則 42
 餐飲之旅：溫馨小筑 & 新蓬萊 44
 飲食問與答：痛風的飲食問題 47

消費者法律講座：一嘆大一寸？騙人！... 50
 新好男人談家政：侵襲下的非經口營養... 53

■自然觀察

森林是大自然的家 54
 中央農建：老人家高興，我喜歡 55
 田園隨筆：老樹千秋 58
 自然步道：花蓮老樹奇觀 60
 森林的精神 62

■家庭園藝

親子植物遊戲：倒地鈴·猴子臉 70
 花&人：毛秀美的鄉土花藝 71
 都市農業：山城無處不飛花 72
 草花應用篇：萬寶花籃 74
 乾燥花之旅：加拿大大自然之旅 76

■鄉村文化

夢中的桃花源：兆豐平林休閒農場 79
 被遺忘的南太平洋熱帶雨林島國--巴布亞新
 畿內亞 82

■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. 引用本刊圖文資料事先徵求本刊同意。

封面繪圖／林政宏
 版面完成／趙林藝術設計工作室



「桂竹希望之旅」活動預告 12

■節令美食

尋找野菜芳蹤：檳榔嫩莖 13
 阿媽的私房菜：蘭陽小吃四式 14
 時令果菜：黑玉米·楊桃 17
 芹菜管，新園飄香 18
 台灣鄉土蔬菜美食：野苜 21
 健康食譜：處處飄香話洋蔥 22
 台西鄉的蘿蔔 25
 揭開蜜蜂採膠的秘密 26
 有潛力的台灣飲料植物 50 種【2】 30

廣告索引：台和園藝公司(封面裡) 統一公司(24) 台企行 宗慶塑膠(37) 覺苑寺(43) 立祥傳播公司(46) 台灣銀行(51) 台灣農民休閒農業公司(81) 鄉園農產公司(封底裡) 上湧公司(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)
 副社長兼總編輯 高明堂(分機 12)
 副總編輯兼主編 余淑運(分機 16)
 編輯 黃玉兒(分機 29)
 陳秋萍(分機 28)
 張珮瑜(分機 25)
 美術設計 趙林藝術設計工作室
 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
 地址 台北市溫州街 14 號
 電話 (02) 362-8148 368-8066
 傳真 (02) 363-6274
 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 張玉玉 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)