



豐年社

目

錄

春	清明：國曆 4 月 4 日	桃月
	穀雨：國曆 4 月 20 日	
85 年 4 月 1 日		April 1996

第三隻眼 2

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

■封面故事 (話我鄉情系列)

公館鄉芋頭與客家風情：芋香滿園／玉英豆腐乳／汶水鄉茶壽／缺水聲中想起了故鄉的永和山水庫 4-17



■節令美食

尋找野菜芳蹤：甘藍芽 18

阿美族樹豆 19

阿媽的私房菜：憶兒時，鹹鹹酸菜香 ... 20

時令果菜：萵苣與枇杷 24

保健藥草：鳳尾草 25

健康食譜：低油調理梅花餐 26

有潛力的台灣飲料植物 50 種 [3] 28

台灣鄉土蔬菜美食：青箱 32

■養生保健

養生人物專訪：詹紹華董事長的幸福人三條件 34

讀者經驗分享：一個糖尿病者的自白 .. 36

新好男人談家政：快樂・希望・台北人 37

人體視窗：腰酸背痛如何解？ 38

牙齒保健：怎麼吃，牙齒最健康／牙周病的認識與預防 40/47

餐飲之旅：客棧啤酒&田老爺小館 ... 44

消費者法律講座：出國旅遊停看聽 ... 49

■自然觀察

資訊櫥窗 54

中央農建：服務老人是件快樂的事 ... 55

認識吉園圃 57-60

自然步道：有毒植物 64

拜訪濕地：保疆衛土紅樹林 66

■家庭園藝

親子植物遊戲：馬櫻丹・花項鍊 68

草花應用篇：草花 DIY 69

乾燥花之旅：印度・尼泊爾神秘之旅 .. 71

都市農業：平鎮市的市民農園 74

■鄉村文化

奮起湖之春 (特輯)：阿里山的悲情城市／龍雲自然休養村／榮茂園／高山特產明日葉與轉當筍 77-84

環保塑膠之旅 85-88

■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

廣告索引： 榮茂園 (封面裡) 上湧公司 (39) 覺苑寺 (43) 立祥傳播公司 (46) 台企行 宗慶塑膠 順隆種苗 (48) 台灣銀行 (51) CAS 優良食品 (53) 台灣農民休閒農業公司 (73) 鄉園農產公司 (封底裡) 台和公司 (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 余淑蓮 (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) 363-6724

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 李岍 台灣大學園藝系教授 (以上按姓氏筆劃排列)