



豐年社

目

錄

夏 立秋：國曆8月7日 瓜月
處暑：國曆8月23日 月
85年8月1日 Aug 1996

第三隻眼...4
鏗鏘集...6
開懷篇...33
旅遊族...70
產品樹窗...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)

信義，我們叫她梅之鄉／與梅有約
／信義鄉總覽／玉山烏龍茶
／巴庫拉斯農莊...8~19



節令美食

尋找野菜芳蹤：山藥...20
時令果菜：苦瓜與蘋果...21
健康食譜：速簡可口親子餐點...22
矮性菜豆...24
稜角絲瓜...25
採蚵的季節...26
保健藥草：雷公根...27
謎一樣的雞肉絲菇...28

養生保健

養生人物專訪：黃伯超教授...34
讀者經驗分享...36

新好男人談家政...37
控制高血壓...38
血栓症與腦中風的飲食療法...41
促進心臟健康的飲食建議...42
CAS優良食品：大地牌良質米／光泉米漿...43
餐飲之旅：新竹鄉村小鎮的樸素飲食...44
人體視窗：高血壓的穴道指壓保健...47
芳香療法(下)...49
消費者法律講座...51

自然觀察

資訊櫥窗...54
中央農建...55
田園隨筆：採龍眼...58
自然步道：水鄉壽豐...60

家庭園藝

親子植物遊戲：白千層·樹皮屋...63
草花應用篇：熱鬧繽紛的草花婚禮...64
乾燥花之旅：走一回植物的寶庫—四川...66
都市農業：實用盆植蔬菜栽培法...68

鄉村文化

大甲鎮是我的家...71
日本山梨縣環保農業之旅...74
豬仔傳奇——喪失權利地位的王子...80
每月一書：台灣近海的魚兒...86

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／張有賢

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 趙正(分機16)
業務經理 簡芙蓉(分機15)
業務副理 張慶貞(分機20)
廣告組長 余志成(分機19)
發行組長 許麗琴(分機30)

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.

美國連絡處
Mr. James Lee
MAYPRODUCE COMPANY
742 East Garvey Ave., #C Monterey Park, CA91754 U.S.A.
Tel. 818 572 3168 Fax. 818 572 2888

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 張珏 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)

廣告索引：農林廳(封面裡)農民銀行／台灣銀行(42)覺苑寺(46)
台灣銀行(50)台企行·超越補習班(52)順隆種苗(53)
立祥傳播公司(72)農莊休閒俱樂部(73)薌園農產公司(封底裡)
CAS優良食品(封底)