



豐年社

目錄

秋 白露：國曆 9 月 7 日 桂月
秋分：國曆 9 月 23 日 月
85 年 9 月 1 日 Sep 1996

第三隻眼 4
鏗鏘集 6
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)

咱的農會/超市就是你家的冰箱
/東農超市永遠讓你耳目一新
/一個活躍的生命共同體 8~14

節令美食

尋找野菜芳蹤：青蘿蔔 15
有機栽培高品質蔬菜 16
玉井鄉的芒果文化 18
香藥草栽培與食用心得 19
時令果菜：胡瓜與木瓜 20
新品種「台東紅鳳梨」 21



親子健康食譜 22
南瓜的饗宴 24
素食 DIY 27
「蜜」意「蜂」情話蜜月 28
保健藥草：臭杏 32
大蒜嘉年華 32

讀者活動預告：礁溪鄉一日遊
特稿：礁溪溫泉散記 2

養生保健

養生人物專訪：玉器大師那志良 34
大地精華蔬果經：
蜂蜜與南瓜經絡飲食療法 36
現代人的纖維質缺乏症 38
寡糖 延年益壽的秘方 41
新好男人談家政 42
CAS優良食品 43
餐飲之旅：不要客氣 &任園小館 44
人體視窗：穴道指壓排解便秘之苦 47
膳食纖維，健康的好幫手 48
消費者法律講座：清涼照，曝光記 51

自然觀察

資訊櫥窗 54
中央農建 55
田園隨筆：薪傳 58
自然步道：稻草堆的妙用 60
拜訪濕地：濕地的功能及保育 62
福山三日行 64

家庭園藝

親子植物遊戲：綠豆黃豆，馬賽克 71
拜訪綠拇指：有草花妝點的陽台 72
乾燥花之旅：北京的乾燥花店 74

鄉村文化

探訪台東人的生活之美 77
溫玄動的百果園 80
山林逸聞 82
每月一書：中秋佳節柚子甜 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 李岷 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) 立祥傳播公司 (7) 統一公司 (31) 上湧公司 (40)
覺苑寺 (46) 台企行 (50) 台灣銀行 (53) 鄉園農產食品公司 (封底裡)
上湧公司 (封底)