



豐年社

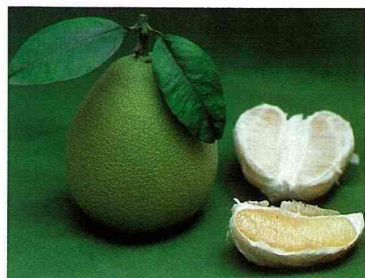
目錄

秋	寒露：國曆 10 月 8 日	菊月
	霜降：國曆 10 月 23 日	
85 年 10 月 1 日	October 1996	

鄉村交流道	1
第三隻眼	2
開懷篇	33
旅遊族	73
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)

麻豆鎮三寶與老鎮風情／麻豆人怎樣吃酪梨？／走訪麻豆古鎮 4~11



■節令美食

尋找野菜芳蹤：準人瓜	12
時令果菜：洋蔥與水蜜桃	13
胡蘿蔔的愛恨情愁	14
健康食譜：快手上菜	18
美國香水蓮，寶島吐芬芳	20
埔里荷花宴，有人文氣息	23
大陸菇類拾零：松茸（上）	26
保健藥草：艾草	32
我學解芽菜	32

■養生保健

讀者經驗分享	33
養生人物專訪：馬芝英女士	34
大地精華蔬果經：胡蘿蔔與柿子的經絡飲食法	36
高纖維飲食	38
水溶性纖維質降低血脂脂肪	39
改善便秘的飲食	40
新好男人談家政	42
CAS 優良食品	43
餐飲之旅：阿瑞意麵&上海陶陶	44
思考我們的食物安全問題	47
吃的營養學觀	48
人體視窗：婦女穴道指壓保健	50
消費者法律講座	51

■自然觀察

資訊櫥窗	54
中央農建：礁溪鄉的有機米	55
田園隨筆：南仁湖之旅	58
自然寫作：颱風後觀察日記	60

■家庭園藝

親子植物遊戲：台灣欒樹葉拓卡片	65
乾燥花之旅：跨越巴拿馬	66
拜訪綠拇指：辦公室的綠意	68
都市農業：預約山居歲月	70

■鄉村文化

經的起賀伯考驗的宜蘭經驗	74
巴黎的果菜市場	80
每月一書：稻農日記	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)

廣告索引：農林廳 (封面裡) 台灣銀行 (16) 立祥傳播公司 (17)
台企行／宗慶塑膠 (41) 覺苑寺 (46)
鄉園農產食品公司 (封底裡) 台和園藝公司 (封底)

