



豐年社

目錄

冬	立冬：國曆 11 月 7 日	菊月
	小雪：國曆 11 月 22 日	

85 年 11 月 1 日 November 1996

城鄉交流道 1
 第三隻眼 2
 開懷篇 33
 旅遊族 74
 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)

官田鄉採菱之歌/浮葉生菱角
 水中落花生·官田鄉一日遊明
 年登場/菱角食譜 4~8



■節令美食

尋找野菜芳蹤：茴香 10
 時令果菜：釋迦與馬鈴薯 11
 我的田園經驗：一起來孵黑豆芽/山藥的滋味 12~15
 健康食譜：黃秋葵與蘆薈 16
 保健藥草：狗肝菜 19
 大陸菇類拾零：松茸 (下篇) 20
 特別報導：轉變中的農企業台灣糖業研究所的故事 26~32

■養生保健

讀者經驗分享 33
 養生人物專訪：徐麗蓮女士 34
 大地精華蔬果經：山藥與香蕉的經絡飲食療法 36
 營養·免疫·防癌 38
 新好男人談家政 39
 健康生命·免疫生活 40
 預防癌症的飲食法 41

CAS 優良米食產品：有認證的高品質便當 43
 餐飲之旅：台中港海鮮&三義客家麵 45
 人體視窗：男性穴位推拿保健法 47
 消費者法律講座 48

■自然觀察

資訊櫥窗 54
 中央農建專欄 55
 田園隨筆：再回首我在溪頭的日子 58
 自然寫作：螳螂事件 60
 濕地系列：南澳的珍稀青毛蟹 64

■家庭園藝

親子植物遊戲：菱角口哨 67
 乾燥花之旅：富庶的海岸 68
 拜訪綠拇指：辦公室的綠意和小麻煩 70
 都市農業：好山好水好人情 72

■鄉村文化

瑞里山村風情畫 75~82
 舊金山掠影 84
 每月一書：村童的遊戲 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

預告

1. 天地人 全方位的養生法
請看本期第 9 頁

2. 有台灣情味的礁溪鄉
請看 12 月號「鄉間小路」

廣告索引：CAS 優良食品 (封面裡) 台灣銀行 (14) 立祥傳播公司 (15) 覺苑寺 (18) 順隆種苗/台企行/宗慶塑膠 (51) 上湧公司 (53) 四健協會 (88) 鄉園農產食品公司 (封底裡) 台和園藝公司 (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)
 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 連晉邦 (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. 818 672 3168 Fax. 818 672 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)