

CONTENTS

目錄

春

清明：國曆4月4日

穀雨：國曆4月20日

桃月



· 庚辰龍年 · 89年4月1日 · April 2000 ·

別冊

- A 美的專欄：外食與內食
- B 健康白皮書：維他命C的新認識
- D 關懷篇
- E 海外休閒：下一個幸運者可能是你！

邱七七
黃嘉
郭瑩

封面故事

3 有鳳來儀，好運旺來！



林宗賢
曾文田
兄弟大飯店
曾文田

8 關廟鳳梨節

9 鳳梨食譜 2 則

10 關廟一日遊

科技·資訊·品牌

12 綠色產品第二章：國外有機農業現況

12 蚓糞堆肥

14 對付大蒜價格飆漲的妙方

楊紹榮
卓家榮
何偉真

重建家園系列報導

16 重建家園的路，一步一腳印！

韓選棠·邱繼哲

18 大雁村民，期待人間四月天



19 傾聽居民的聲音！

20 「21世紀的鄉村」國際研討會

台大農學院

節令美食

15 二十世紀台灣住民的生活竹器欣賞—農漁具篇

24 摩登神農氏：杏仁

27 餐飲之旅：「元園」廖媽媽的店

28 速簡私房菜：和和蛋

李贊壽
吳冬梅
翁雲霞
邱七七

養生保健

29 健康 E-mail：吾家有女初長成

30 健康活到 100 歲：血糖是什麼？

家計所
洪建德

32 春季養生蔬果

周秀娟

34 別上了維生素C的當！

杜秀容

36 飯後一根煙，快速離人間

蔡弘聰

37 許自己一個窈窕的未來

詹惠婷

49 消費者法律講座：便宜法拍屋如何買？

尹章華

養生飲食集

42 特作篇：蜂蜜·王漿·花粉·蜂膠

吳登楨

48 食藥用菇菌類：蛹蟲草

黃仕政·陳勁初



自然觀察

53 魚的X檔案

夏萬浪

54 四健專欄：樂在工作中學習—林獻堂先生

劉孟怡

56 四健專欄：為青少年燉煮心靈雞湯—陳淑媛小姐

李慧津

58 氣象諺語：四月寒死乖媳婦



呂銀山

62 食蟲植物捕蟲堇

沈豔紅

生活園藝

64 親子植物遊戲：小麥稈手工藝

吳冬梅

80 異國風情木：至高榮譽說月桂

陳運造

鄉村旅遊

66 北農農村之旅：史坦戶德休閒農村的鄉土博物館

周華

70 北農農村之旅：內涵豐富的學習之旅

余淑蓮

76 市民農園：20坪農業的魅力！

余淑蓮

78 市民農園：親近泥土，創造健康的市民農園



曾文田

81 旅遊專輯：池上蟹棗休閒農場

曾文田

廣告索引：

大滿塑膠公司(封面裡) 伊通國際有限公司(26)
上湧公司(39) 順隆/台企行/慶隆(52)
台灣農家要覽(封底裡) 台和園藝(封底)

鄉間小路

中華民國64年創刊

發行人 王友釗

社長 高浴新(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)

歐美月(分機28)

美術設計 趙正

業務經理 簡芙蓉(分機15)

業務副理 王裕親(分機17)

廣告組長 謝惠萍(分機19)

發行組長 許麗琴(分機30)

特約健康顧問 (按姓氏筆劃排列)

李寧遠 輔大民生學院院長 李蘭 台灣大學公共衛生

研究所教授 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

學院名譽教授 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 賴金鑫 台大醫學院復健科教授 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

特約法律顧問 尹章華

發行所 財團法人豐年社

地址 台北市溫州街14號

電話 (02) 2362-8148 · 2368-8066

傳真 (02) 2363-6724

網址 [http://www.coa.gov.tw/](http://www.coa.gov.tw/magazine/fst/road.htm)

[magazine/fst/road.htm](http://www.coa.gov.tw/magazine/fst/road.htm)

E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

郵政劃撥 00059300 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

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

<http://www.coa.gov.tw>

[/ch/fst/index.htm](http://www.coa.gov.tw/ch/fst/index.htm)

E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

美國連絡處 Mr. James Lee

MAY PRODUCE COMPANY

742 East Garvey Ave., # C Monterey Park,

CA91754 U.S.A.

Tel. 626 572 3168 Fax. 626 572 2888