

CONTENTS 目錄

秋

立秋：國曆8月7日

處暑：國曆8月23日

蘭月



· 庚辰龍年 · 89年8月1日 · August 2000 ·

別冊

- A 美的專欄：清涼一夏 邱七七
- B 健康白皮書：瘦身荷爾蒙 黃嘉
- D 開懷篇
- E 海外園藝之旅(1)：聖保羅市A&R Spade農場 呂依倫
- G 海外園藝之旅(2)：甘畢市Simnitt苗圃 呂依倫

封面故事

- 3 柔嫩鮮美空心菜 吳昭其
- 6 大師傳出招 梅子餐廳
- 8 梓官鄉種空心菜的王美麗 曾文田
- 9 梓官鄉一日遊 曾文田

富麗農漁村

- 16 生活農業：台灣住民生活竹器欣賞—搖籃篇(下) 李贊壽
- 17 產銷班專輯：甜蜜產業 明日之星 黃菱怡
- 52 地方報導：大埔筍香 蘇玉秀
- 60 四健專欄：小而美的螳螂王子—蔡宗典先生 李慧津

節令美食

- 22 雞腿菇現蹤台北市，您相信嗎？ 徐茂揮
- 24 吃水果的方法趣談 蔡建雄
- 28 摩登神農氏：胖大海 吳冬梅
- 31 餐飲之旅：翡翠樓餐廳 翁雲霞
- 32 速簡私房菜：蘿蔔絲鯽魚湯 邱七七



張如華 / 蔡永生
洪建德
詹惠婷
家計所

養生保健

- 33 那些人不適合喝茶
- 36 低鈉飲食拒絕高血壓
- 38 準媽媽體重增加有學問
- 50 女性荷爾蒙補充劑有無副作用？

養生飲食集

- 42 蔬菜篇：冬瓜 蕭吉雄
- 47 蔬菜篇：西瓜 沈百奎 / 蕭吉雄

自然觀察

- 12 環境與生態：檳榔栽培與坡地永續利用 林宗賢
- 14 環境與生態：屬於花蓮人的六月天 余淑蓮
- 54 氣象諺語：一雷破九颱 呂銀山
- 58 紅樹林生態之旅(中) 李慶恭

生活園藝

- 71 異國風情木：葉形優美刺通草 陳運造
- 72 親子園藝：西瓜果皮雕刻 吳冬梅
- 74 組合盆栽種子教師團聚的日子 吳麗春
- 76 荷蘭之春—庫肯沃夫公園 陳昌岑



鄉村旅遊

- 21 話我鄉情：東山鄉小吃 黃菱怡
- 62 北德農村之旅： 韓選棠
台灣的休閒農業
下一步該怎麼走？
- 81 旅遊專輯： 曾文田
大塔山下的豐山假期



廣告索引：

大滿塑膠公司(封面裡) 伊通國際有限公司(30)
廖老師養生店(35) 台企行/慶隆(40)
彩雲公司(51) 上湧公司(封底)

鄉間小路

中華民國64年創刊

發行人 王友劍
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/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>
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

美國運絡處 Mr. James Lee
MAY PRODUCE COMPANY
742 East Garvey Ave. # C Monterey Park, CA 91754 U.S.A.
Tel. 626 572 3168 Fax. 626 572 2888