

CONTENTS

目錄

春

驚蟄：國曆 3 月 5 日

春分：國曆 3 月 20 日

花月



· 辛巳蛇年 · 90年3月1日 · March 2001 ·

別冊

- A 美的專欄：干卿何事 邱七七
- B 衣冠人性：生熟之間 王紫君
- C 海外休閒：阿姆斯特丹的跳蚤文化 郭瑩
- E 健康白皮書：真正的金魚等 黃嘉
- G 開懷篇 傅貴
- H 大陸傳真：邂逅

封面故事

- 2 富含維他命 C 的甜椒 黃宏福 · 蕭寧馨 · 曾文田

富麗農村

- 10 環境與生態：農地利用與國家的永續經營(一) 郭華仁
- 12 科技/資訊/品牌：農漁村高齡者生活改善 陳武雄
- 14 農村釀酒產業之輔導 林子清



節令美食

- 16 實用家庭釀酒(上) 徐茂揮
- 19 白布帆的楊桃酒 余淑蓮

新奇海藻巧味芽

- 21 大埤酸菜 廖壬戌
- 22 香草家族：提神醒腦迷迭香 陳昱凱
- 28 健康餐飲：「禾源行」 楊紹榮
- 30 田園經驗：櫻桃蘿蔔 王熾



養生保健

- 33 牡蠣，應有更多人吃牠！ 魏國宴
- 34 春季養生 陳潮宗
- 37 老人國的保健問題 杜秀容
- 49 簡易體重控制法 蔡弘聰
- 51 市售健康與美容食品的基本認識 王鳳英

- 53 改善經前症候群的飲食 詹惠婷
- 55 健康 E-mail 家計所
- 56 魚的 X 檔案 夏萬浪

養生飲食集

- 42 水果篇：柑桔 渾身是寶 陳右人 / 阮素芬

生活園藝

- 58 FlowerTECH：長壽花 最新盆栽技術 林和鋒 / 葉德銘
- 60 FlowerTECH：如何選擇玫瑰品種 金玉光 / 林宗賢
- 62 特色花園：陽明山上的仙人掌園 王熾
- 64 花藝複合店：「向日葵花園」 王熾
- 65 綠手指都會族：仙人掌 王熾



鄉村旅遊

- 70 九絳風下的農業 陳重光 / 鍾仁嫻 / 詹明宗
- 73 南埔村展望 倪葆真
- 78 讀者園地：e 世代看農村(下) 張仁勇 / 徐敏容



81 歐都納山野渡假村

廣告索引：

- 零脂沙拉 (封面裡)
- 彩雲植物研究中心(35)
- 慶隆/台企行 (39) 劉燕明生態影片作品集 (50)
- 上湧公司(52) 仙根(54) 台灣農村新家園 (77)
- 有機農業網站 (封底裡) 阿里山珠露茶 (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)
 施玉雲 (分機 25)
 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 岬 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
 E-mail : h3628148 @ ms 15. 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 @ ms 15. 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