目錄 CONENT

冬 大雪：國曆 12 月 7 日
冬至：國曆 12 月 22 日
葭月

・辛巳蛇年・90 年 12 月 1 日・December 2001・



■ 別 冊
A 愛的專欄：曲線的期待 邱七七
B 海外休閒：八百英鎊小費 郭 瑩
D 地方報導：台糖池上牧野休閒中心 謝宛櫻
E 健康白皮書：「軍糧的改進」等 12 篇 黃 嘉
H 開懷篇



■ 封面故事



2 苦味芥菜，餘韻甘美 黃宏福・蕭寧馨 陳煜凱・曾文田

■ 富麗農村
11 「好畜圃」認證與「自然豬」品牌 葉小慧
12 鄉土資源探索：相思樹抽出物做成的健康食品 王升陽・吳志鴻・張上鎮
14 有機農業：有機栽培技術之研發與推廣 洪宏毅
16 有機農業：我所認識的合鴨米 陳蕊婷
58 四健人物：百年樹人的四健工作者—柯惠娟 李慧津

■ 節令美食



17 香草家族：歡樂愉悅琉璃苣 楊紹榮



24 鄉土特產：美濃菸葉飯 曾文田
25 品嚐美人腿 余淑蓮
26 芋和芋梗 吳冬梅
28 健康餐飲：水分子生機飲食 王 嬿



30 向日葵花園 黃菱怡



46 養生美食：秋實之美啖柿子 曾文田

■ 養生保健
33 旅遊過勞症 葉子久
35 中醫護眼保健秘訣大公開 陳潮宗
37 如何選購好的黃體素 林庭安
39 高營養價值的酪梨 蔡弘聰
40 救命的科學 廖邱德
49 從張學良的傳奇一生，論其養生之道 李煥明
54 紅麴菌與膽固醇 林文源
55 如何與情緒和諧共舞(下) 邱少宏



■ 養生飲食集
42 家禽篇：台灣土雞，為什麼比較滋補？ 吳祥雲
■ 生活園藝
60 泰國園藝印象 李慧津



62 特色花園：次男花圃 王 嬿
64 花藝複合店：馨蒂花園藝廊 王 嬿
65 綠手指都會族：竹芋 王 嬿
■ 鄉村旅遊
66 BUGA 特別報導(2)：庭園中的童趣與生機 吳三和
72 廿一世紀的鄉村：農村更新納入人性的更新，才是最美的！ 余淑蓮
82 廿一世紀的鄉村：讓自己的農村有未來 江益璋



86 話我鄉情：十八般「鼓」藝 黃金財



88 藝術看板：河堤壁畫 林亦森

廣告索引：
有機農業（封面裡）
中央畜產會(32)
台灣仙蜜果 (40) 禾圓食品(54) 上湧公司（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）
葉小慧（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 張玨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 哖 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