

CONTENTS 目錄

秋

立秋：國曆 8 月 8 日

處暑：國曆 8 月 23 日

蘭月



· 壬午馬年 · 91 年 8 月 1 日 · August 2002 ·

■ 別冊

- A 愛的專欄：愛與義 邱七七
- B 海外休閒：趣談香港街名 郭瑩
- E 健康白皮書：人體幹細胞的新來源等 6 篇 黃嘉
- G 開懷篇
- H 地方報導：粽情四海，香意流傳 蔡清珠

■ 封面故事

- 2 吃鮮薈的蔬菜—金針  黃宏福 · 蕭寧馨 · 曾文田

■ 富麗農村

- 22 田媽媽系列：外埔鄉農會的劉員外傳統米食餐點 李慧津
- 54 四健專欄：將四健帶入大專院校的陳馨馨主任 李慧津

■ 節令美食

- 18 客家豆乾 陳添來
- 19 好康道相報 報馬仔
- 20 摩登神農氏：薈菜料理三部曲 吳冬梅
- 21 啤酒新聞
- 24 健康餐飲：健康家庭生機坊 王熾
- 26 漫遊啤酒海：深入德國的啤酒世界 呂鴻賓
- 28 台灣民間釀酒：水果酒的釀造法(下) 徐茂揮
- 30 田園食膳：學菜(2) 曾玉惠

■ 養生保健

- 32 赤子如師 趙曲水宴
- 34 空巢期家庭主婦的心理調適 趙慈慧
- 36 輕鬆減肥：窈窕健康 劉桂蘭
- 37 改善醫病保險三角關係 葉子久
- 39 夏季消暑養生法與藥膳 陳潮宗
- 49 人間糖尿病學：糖尿病人合併暴食 / 厭食症時 洪建德

■ 養生廚房

- 42 苦瓜排骨湯
- 43 苦瓜與苦瓜露
- 44 苦瓜不苦了，正是吃的時候！
- 45 大甲苦瓜頂瓜瓜
- 46 義大利墨魚汁麵
- 47 墨魚與墨魚汁
- 48 黑色旋風—墨魚三明治



梁幼祥
張賜興
吳昭其
吳昭其
梁幼祥
張賜興
張賜興



■ 環境生態

- 10 有機農業：有機農產品的把關者—主婦聯盟 李慧津
- 12 環境與生態：桃米坑生態村 黃菱怡
- 79 鄉村綠建築系列：透視綠房子的節能構法 韓選棠



■ 生活園藝

- 56 景觀園藝：龍血樹屬植物的空氣淨化能力 林曉君 · 葉德銘
- 59 錫瑠環境綠化基金會的十歲生日 王熾
- 68 景觀園藝：謝平芳邀人作夢·綠色的夢 王熾

■ 鄉村旅遊

- 67 日本農村觀察(3)：人生得意須盡歡 吳菁菁



廣告索引：

- 有機農業網站(封面裡)
- 中興大學農業試驗場(11)
- 順隆種苗(32) 上湧公司(33) 台企行(39) 無患子(40)
- 禾圓食品公司(45/48) 不要焚燒稻草(封底)

鄉間小路 中華民國64年創刊

發行人 孫明賢
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)
張慶貞(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)
李寧遠輔仁大學校長 李蘭台灣大學衛生政策與管理研究所所長 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 張珏台大醫學院衛生政策與管理研究所副教授 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 謝明哲台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長
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
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

郵政劃撥 00059300 財團法人豐年社
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