

目錄



大雪：國曆 12 月 7 日

冬至：國曆 12 月 22 日

葭月



壬午馬年 · 91 年 12 月 1 日 · December 2002

別冊

- A 美的專欄：鍋鏟與歌唱
- B 健康白皮書：美國的特種雞蛋
- D 開懷篇
- E 海外休閒：話說聖誕
- G 28 卷 7-12 期目錄索引

邱七七
黃嘉
郭瑩

封面故事

- 2 結球白菜 · 黃宏福 · 蕭寧馨 · 戴振洋 · 郭俊毅
食之可忘肉味



富麗農村

- 11 有機農業：MOA 第一屆有機品茗會 張博仁
- 12 有機農業：來自米鄉池上的萬安有機米 黃菱怡 · 曾文田
- 16 鏗鏘集：當你生日時叫醒這株花吧！ 陳燕銀
- 26 田媽媽系列：大埔鄉「竹香園美食館」 李慧津



- 28 CAS 特選菜單 中華 CAS 優良食品發展協會
- 54 四健專欄：里港鄉義指李瑞蓉與「四健小舖」 李慧津
- 60 四健報導：四健五十週年慶 葉小慧

節令美食

- 18 香草與藥草：水泥叢林中的綠方塊 曾文田
- 21 香草與藥草：冬蟲夏草群芳譜 赤子
- 23 鐵掃帚 陳添來
- 24 健康餐飲：「長利有機園」 王嫻
- 27 酒蒸香蛋 曾文田
- 73 珍饈集：以牛為師吃牧草 余淑蓮
- 74 珍饈集：咖啡中的極品 — Kona coffee 余淑蓮



養生保健

- 30 把浪漫送給女兒
- 32 利用飲食降低壓力，提高免疫力
- 34 均衡飲食的新思維
- 35 旅行中病從口入
- 39 老年的心理壓力與調適
- 49 由熱量與運動量的變化談血糖控制
- 52 冬季保「胃」戰
- 53 老人失智的中醫治療

劉玉秀
王鳳英
江文章
葉子久
趙慈慧
洪建德
許毓芬
陳潮宗

養生廚房

- 42 糖漬黑豆
- 43 黑豆：解酒 · 補腎 · 烏髮
- 45 四神湯
- 46 薏苡仁：利濕 · 健脾 · 排膿 · 舒筋



梁幼祥
廖麗蘭
梁幼祥
廖麗蘭

生活園藝

- 60 景觀園藝：活出光與熱的至誠公園園長一張咏詩 王嫻
- 68 揭開蜜拉聖果的面紗 蕭和雲

鄉村旅遊

- 76 畫我家園：綠景山莊圓緣屋 孫少英
- 77 休閒農業日本篇：對台灣休閒農業發展方向，感到困惑的觀光專業人 陳燕銀
- 84 話我鄉情：999 森林快樂行—東勢林場生態之旅 李世寶
- 86 話我鄉情：農情湖畔休閒鄉—大埔 黃菱怡



廣告索引：

中華 CAS 優良食品發展協會(封面裡)
上湧公司(33) 台企行 (34)
金蜜芒果園(37) 順隆公司(38) 禾園食品公司(44/47)
中央畜產會(48) 高雄區農業改良場(72) MOA (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 中原大學生物科技學系系主任 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 李岫 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 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 @ 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