

CONTENTS

目錄

封面故事

- 2 與人們最親近的作物——絲瓜 路全利·蕭寧馨·楊藍

富麗農村

- 12 台灣農村之美系列：勞動生活之美 蘇振明
27 吃在農村：三星卜肉的滋味，讓你很難忘 林詩音
58 四健專欄：當綠拇指碰上花仙子——花蓮新秀地區農會四健會 林詩音
62 田媽媽系列：全省第一個手工藝田媽媽——茹坦工作室 李慧津
64 田媽媽系列：潭子鄉的養生餅與鹹蛋糕 李慧津

節令美食

- 22 當令的蔬菜，含有較高的營養成分 張榮如
23 養生香草蛋 簡思平
24 令人食指大動的紅麴「秀」！ 林妙娟
30 健康餐飲：「人文有機店」 陳乙貞
32 拼貼彩繪DIY：高第風格的家具 林邁

養生保健

- 33 透明澄清的健康法——運動治療 洪建德
38 交託 趙曲水宴
40 坐骨神經痛如何改善 陳潮宗
49 性無能與裸體風——以夫妻旅遊來克服 葉子久
51 父母離婚，孩子該怎麼辦？ 趙慈慧
53 吃得健康又經濟 王鳳英
55 「轉骨」的觀念與中醫助長藥膳 許毓芬
56 醫方明 廖邨德

養生廚房

- 42 黑棗山藥排骨湯 梁幼祥
43 黑棗 廖麗蘭
45 四季豆炒肉絲 梁幼祥
46 四季豆 廖麗蘭

生活園藝

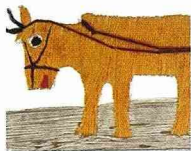
- 66 景觀園藝：為鄰里公園找特色的王鴻裕 楊藍
72 蔬果花藝欣賞 周英戀
73 孤傲的英雄——木棉 林再添

環境生態

- 14 季節美景：水田 蔡紹斌
16 台灣特有的15種鳥類 台灣特有生物研究保育中心
20 常見的民俗植物 曾文田

鄉村旅遊

- 75 畫我家園：遊青竹園 孫少英
76 社區營造：魯凱族多納社區巡禮 余淑蓮
82 生態旅遊：生態旅遊與社區發展(上) 李光中
86 鄉村旅遊：大坑休閒農場 曾文田



清明：國曆4月5日
穀雨：國曆4月20日
癸未羊年
92年4月1日
April 2003

別冊

- A 生活瑣議：
購物的價值觀 邱七七
- B 海外休閒：
衛生間的革命歷程 郭瑩
- D 地方報導：
伯恩乳牛生態教育園 翔宇
- E 健康白皮書：
茶的化學成分等12篇 黃嘉
- F 開懷篇

典藏豐年 (封面裡)
高雄區農業改良場 (10)
合鴨米 (11)
中華CAS優良食品
發展協會 (26)
台企行 (35)
天力公司 (36/37)
禾圖食品公司 (47/48)
好書推薦 (封底裡)
台和園藝 (封底)

廣
生
口
索
引

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 李男工作室

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
李晔/台灣大學園藝系教授
特約法律顧問 尹善華

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
http://harvest.coa.gov.tw
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
台北縣五股市東橋路88號

Country Road, Published by
HARVEST Farm Magazine
14, Wenchow St. Taipei, Taiwan, R.O.C.
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

美國總經銷處 Mr. James Lee
MAY PRODUCE COMPANY
742 East Carver Ave., # C Monterey Park,
CA91754 U.S.A.
Tel. 626 572 3168
Fax. 626 572 2888