CONTENTS 目錄

夏 梅月

立夏：國曆5月6日
小滿：國曆5月21日

癸未羊年
92年5月1日
May 2003

封面故事

2 外貌美豔香味誘人的荔枝 丁建卿・蕭寧馨・楊文振

富麗農村

12 台灣農村之美系列：果農之美 蘇振明
14 與竹有約(3)空間美化篇 王瀛生
27 吃在農村：吳松濂師傅讓客家菜脫胎換骨 陳乙貞
62 四健專欄：創造內門魅力俱樂部 林詩音
66 田媽媽系列：外埔肉粽有媽媽的味道 李慧津
68 田媽媽系列：到九份山上「神仙的窩」坐坐 林詩音

節令美食

30 健康餐飲：賣有機便當的「土博士養生菜園」 陳乙貞
32 拼貼彩繪DIY：陶板彩繪米開朗基羅 林邁

養生保健

33 瘦身美容應注意定型化契約 尹章華
35 吃泡麵的營養訣竅 詹惠婷
38 安渡更年期(2)力行健康生活 劉玉秀
40 菜根香——味美好吃又健康 李芬蓮
53 如何克服運動的瓶頸 洪建德
55 夏天的簡易養生術 廖邨德
56 經濟實惠的健康食品——梅子 王鳳英
58 婦女疾病的中醫治療 許毓芬

人與土地

41 信義鄉巨峰葡萄 林裕森
48 恆春洋蔥與有機紫洋蔥 曾文田
50 Kona coffee的田園記事(上) 藍色夏威夷莊園咖啡

生活園藝

61 生活園藝教室春夏班招生 北市錫瑠環境綠化基金會
70 景觀園藝：讓景觀說故事的李碧峰 楊藍
76 柚花紀事 林再添

鄉村旅遊

20 休閒農業：德國學人走過台灣農村(1) 江益璋
77 畫我家園：谷間車埕 孫少英
78 海外篇：巴里島心靈登山之旅 張榜奎
80 海內篇：屏科大開辦農業暨生態導覽 曾文田
81 生態旅遊：生態旅遊與社區發展(下) 李光中
85 旅遊專輯：走馬瀨農場 曾文田

別冊

A 生活瑣議：君子之道 邱七七

B 海外休閒：遊客的新寵—河內 郭瑩

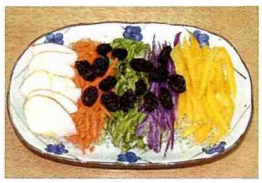
D 地方報導：稻草今與昔 金真

E 健康白皮書：你吃的食物安全嗎 等8篇 黃嘉

H 開懷篇















廣告索引

中華CAS優良食品發展協會（封面裡）
高雄區農業改良場(8)
有機農業(11)
台企行(34)
天力公司(36/37)
禾圓食品公司(52)
生活園藝教室(61)
好書推薦（封底裡）
台和園藝(封底)

封面：「天香園」品牌荔枝 大樹鄉三和玉荷包產銷班 廖信昌／攝影

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
張荌／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@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
台北縣新店市寶橋路220號

Country Road, Published by HARVEST Farm Magazine
14, Wenchow St. Taipei, Taiwan, R.O.C.
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