CONTENTS

秋 蘭月

立秋：國曆8月8日
處暑：國曆8月23日

癸未羊年
92年8月1日
August 2003

目錄【29卷8期】

封面故事

2 饒富生活情趣的常民蔬菜——扁蒲
路全利・蕭寧馨・楊藍

富麗農村

12 台灣農村之美系列：花農之美　蘇振明
26 懷念米食：何保國用手樁出米食香　林讌禎
28 食譜示範：麻糬・芋粿・瓜仔肉飯　新台灣美食餐廳
30 吃在農村：石碇茶鄉的「桂花農園」　陳乙貞
62 四健專欄：布袋鹽田裡的希望—四健會　林詩音
66 田媽媽系列：「鄉村故事旅棧」中的美味傳奇　李慧津

節令美食

20 鄉土資源探索：別忘父親樹－香椿　葉小慧
22 食品科技：台灣的國寶—樟芝　陳啓禎
24 健康餐飲：非常巴黎的素食餐廳「裴麗巴黎」　陳乙貞

養生保健

33 夏天如何保護你的皮膚？　洪建德
35 炎炎夏日，如何促進食慾又保健　王鳳英
37 夏季蔬果美白　陳潮宗
38 中醫除斑　孫善美
39 熱潮紅與盜汗的處理　劉玉秀
53 溫暖　趙曲水宴
55 最「IN」的健康食品——番茄　詹惠婷
57 第一名的迷思　葉子久
59 生機飲食植物芽苗有何好處？　顏貝媛
60 秋天簡易養生術　廖邨德

人與土地

41 台灣鳳梨　林裕森
50 銅鑼杭菊　曾文田
52 蛋品DIY　親子一起來　報馬仔

生活園藝

68 景觀園藝：林基在，樂當綠化志工　楊藍

環境與生態

14 源自農場的能源（3篇）　屈先澤
18 綠野中，斷斷續續的遊龍　蔡紹斌

鄉村旅遊

74 生態旅遊：生態旅遊地經理人員的社區參工作手冊（上）　李光中
78 畫我家園：臨流小品　孫少英
79 新社區故鄉營造：重建原鄉之美-茶山村　韓選棠・徐嘉宏
87 旅遊專輯：歐都納山野渡假村　曾文田

別冊

A 生活瑣議：
歡樂童年
邱七七

B 海外休閒：
「沒有規矩」的中國城
郭　瑩

D 地方小調：
畫糖人
珍　珠

E 健康白皮書：
2002年醫藥成就
黃　嘉

G 開懷篇

廣告索引

中華CAS優良食品發展協會（封面裡）
有機農業（11）
彩雲公司（56）
順隆種苗（58）
台北市錫瑙環境綠化基金會（73）
不要燃燒稻草（封底裡）
中央畜產會中央畜產會（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　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
張丑／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229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