



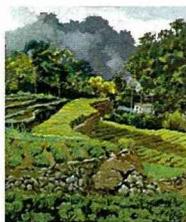
## 目錄【29卷11期】



立冬：國曆11月8日  
 小雪：國曆11月23日  
 癸未羊年  
 92年11月1日  
 November 2003

### 別冊

- A 生活瑣議：  
願景與末日  
邱七七
- B 海外休閒：  
一位英國陶淵明的自述  
郭瑩
- D 地方報導：  
獅頭逍遙遊  
鄭昕怡
- E 健康白皮書：  
藍色革命等9篇  
黃嘉
- H 開懷篇



### 封面故事

- 2 青皮柑與黃皮橙  
丁建卿·蕭寧馨·楊藍

### 富麗農村

- 10 台灣農村之美系列：農場之美 蘇振明
- 22 懷念米食：小米酒與地瓜飯 林謙禎
- 26 吃在農村：地方廚藝研習班的媽媽學員 林詩音
- 28 吃在農村：地方廚藝研習班創意食譜 中華CAS優良食品發展協會
- 30 田媽媽系列：我們的烘焙故事 林詩音
- 62 四健專欄：開創三度空間的公共服務 林詩音
- 66 田媽媽系列：有心有情的老人安養天堂 李慧津

### 節令美食

- 16 令人愉悅的酸模 簡思平·林麗珠·蕭芸殷·陳明哲
- 20 健康餐飲：香草森林 陳乙貞
- 25 新書介紹：經典沙拉
- 32 台灣趣談：台灣香蕉 吳秋絹·盧玫芳

### 養生保健

- 33 糖尿病人的飲食治療 洪建德
- 35 家庭用電安全及急救 葉子久
- 37 一念之差，存乎一心 李芬蓮
- 38 自由 趙曲水宴
- 40 正信養生術的殿堂，如何進入？ 廖邨德
- 53 男人更需要多吃蔬菜水果 王鳳英
- 55 更年期的皮膚乾燥 劉玉秀
- 57 減肥之道 屈先澤
- 59 咳嗽 陳潮宗

### 人與土地

- 41 中國馬鈴薯之鄉—訥河 佟光英
- 46 好心情 絲瓜露 曾文田
- 49 番路柿餅 曾文田

### 生活園藝

- 69 景觀園藝：觀自然，也觀人生的郭俊開 楊藍

### 環境與生態

- 12 台灣記者參訪美國農業科技 余淑蓮

### 鄉村旅遊

- 68 畫我家園：日月潭 孫少英
- 77 新社區故鄉營造：生態家園的夢想 韓選棠
- 85 旅遊專輯：與自然零距離的知本泓泉 曾文田



廣告索引  
 番石榴策略聯盟 (封面裡)  
 銀川米(9)  
 克勞肝(36)  
 中國農民銀行(52)  
 台北市錫瑠環境綠化基金會(76)  
 中央畜產會 (封底裡)  
 台和園藝 (封底)

## 鄉間小路

中華民國64年創刊

發行人 孫明賢  
 社長 高洽新 (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

本社保留來稿在Internet上之刊載、  
 宣傳及促銷權利，不另知會，亦不另  
 給酬。