

挑

【健康無罪，挑食有理】

打造全身的健康基因，從挑選CAS優良食品開始！符合<<CNS國家標準>> <<食品衛生管理法>>的規定，CAS是飲食界無從挑剔的至高品質！嚴格篩選、仔細檢驗，堅持衛生與美味齊全、品質與安全兼備，不僅包裝完整，標示明確，以國產原料為主，更具有在地本味，是兩千三百五十萬人口的第一味！

健康一身，歡迎享用最合格的飲食標準！
請“動手”選購CAS優良食品！



食

We are what we eat.



養生飲食集

If you eat, you are involved in agriculture.

人人日進三餐，能說農業無關？

If you eat, you are involved in agriculture.

《鄉間小路》樂意向消費者推薦優質的本土農產品。

養生要從飲食著手。

We are what we eat.

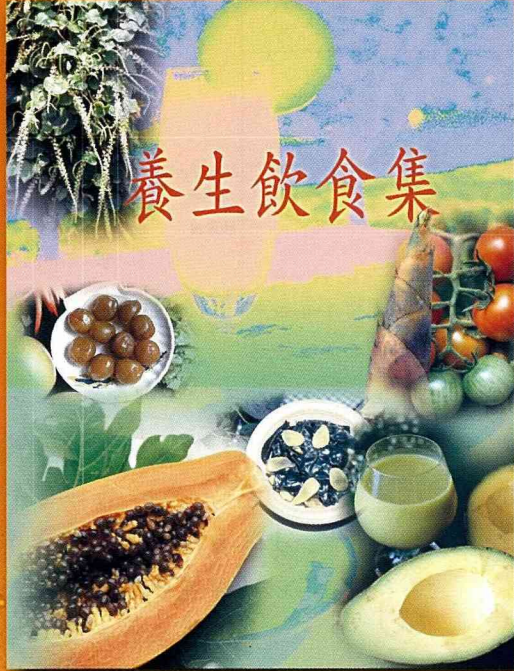
《鄉間小路》關心每一位讀者的健康，這也是我們出版這本專集的目的。

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的內容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

豐年叢書



豐年社

郵政劃撥 / 00059300財團法人豐年社

定價 / 400元

優待本刊訂戶

每本特價300元

(郵購另加掛號郵資60元)

即日起至93年元月底止

門市部：(02) 2362-8148轉30 / 31

台北市溫州街14號一樓

●本帳簿由電腦印錄，寄款人請勿填寫。
●寄款人請注意背面說明。

郵政劃撥儲金存款通單	收帳號	000059300
戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零字大寫並註數末加一零字)

經辦局收款戳

姓名	<input type="text"/>
通訊處	<input type="text"/>
電話	<input type="text"/>

寄款人代號

●存款交易記錄請參見本單背面說明。

郵政劃撥儲金存款通單	收帳號	000059300
戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零字大寫並註數末加一零字)

經辦局收款戳

姓名	<input type="text"/>
通訊處	<input type="text"/>
電話	<input type="text"/>

寄款人代號

註錄號碼：

郵政劃撥儲金存款收據	收款帳號	
電腦記錄	存款金額	
經辦局收款戳		

虛線內備機器印票請勿填寫

寄款人收款簿



農的傳人 一定要看豐年

- ◎提供實用的生產技術
- ◎推廣現代化之經營理念

走進：鄉間小路

- ◎帶您親近大自然
- ◎提高您的生活品質

訂費

豐年：1年24期650元
2年48期1,200元

鄉間小路：1年12期1,000元
2年24期1,800元

豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)23628148分機31

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處請詳細填寫，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分揀，請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。

我要訂閱 豐年 鄉間小路 新訂 續訂
自 年 月起 年份 份

▲ 豐年：1年份24期訂費650元，2年份48期訂費1200元。
▲ 鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。

我要購買下列書籍／農特產品

通 訊 欄

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請更換存款單重填。

各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？

您煩惱沒業務幫您找客戶嗎？

豐年、鄉間小路 讓您免操煩。

讓您：財源滾滾來！
經濟實惠，
廣告刊登效果好，

農業產銷技術權威刊物

豐年 半月刊

16開 (19 × 26cm)

每月1日、16日出版，全年24期

報導養生保健、農業旅遊之家庭生活雜誌

鄉間小路 月刊

菊8開 (21 × 29.2cm)

每月1日出版，全年12期

廣告洽詢專線：

02-23628148 分機19

農村建設與生態工法叢書系列

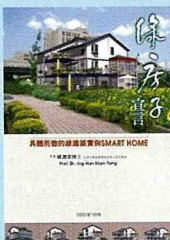
作者／韓選棠博士
台灣大學生物環境系統工程系教授

綠房子宣言

具體而微的綠建築實例

定價500元

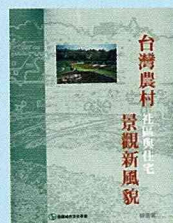
- 綠房子的緣起與展望
- 綠房子與你息息相關—再造優質的人居環境
- 透視綠房子的節能構法—追隨世界建築的脈動
- 揭開綠房子裡的秘密—細說好厝的建築機能
- 綠房子外的春天—重現自然的生態庭園
- 綠房子的網路系統與自動化控制整合—邁入e時代的住房智慧



台灣農村(社區與住宅)景觀新風貌

定價350元

- 作者選擇新竹縣新埔鎮照門地區、苗栗縣西湖鄉湖東村、台南縣楠西鄉梅嶺地區、及台東縣鹿野鄉高台地區，以此四處作為研究區，進行景觀及風貌改善規劃設計，並參考歐洲鄉村景觀整治案例，考量台灣本土景觀問題形成的背景，提出具體的改善構想，並以電腦模擬方式作對比陳述。



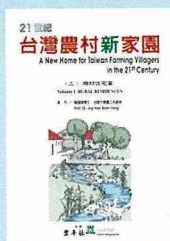
21世紀台灣農村新家園

(中英對照)

(上冊) 鄉村住宅篇

定價550元

- 生態家園的設計與工法：屋頂、牆面、庭院、圍牆、標誌
- 綠建築(住宅)的觀念：節能建築、改良式鐵皮屋、環保建材、新埔案例、示範農宅



農村地區之規劃與建設

(譯著)

定價180元

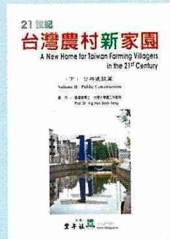
- 介紹德國農村如何利用自然素材，將社區建設融入鄉村景觀中；此外建築、街道及廣場的建設考量及實例，更可提供國內城鄉風貌建設之參考。



(下冊) 公共建設篇

定價600元

- 景觀與自然工法：坡坎、道路、停車場、溪溝、橋樑
- 大地工程生態法：農村建設、集村社區、生態農村



農村與景觀

(譯著)

定價180元

- 介紹德國在現代化的農村建設過程，如何維護鄉村的綠地文化、生態景觀、人文歷史及建築風貌。



農村轉型與休閒產業

德國農村休閒及更新建設參訪實錄

定價400元

- 生態農村 ● 鄉村建築 ● 公共建設
- 產業魅力 ● 老鎮新生 ● 鄉村民宿
- 古蹟維護 ● 市民農園

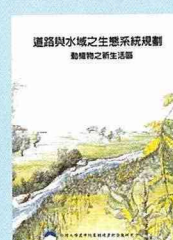


道路與水域生態系統規劃

(譯著)

定價360元

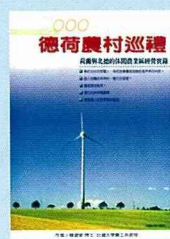
- 介紹水岸的生態工法，以及道路綠化工程如何創造動植物的棲息環境與水資源保育。



德荷農村巡禮

定價400元

- 荷蘭人的漁村轉型
- 水文化及海洋資源在休閒上的利用
- 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機



未來的生態農村

(譯著)

定價360元

- 介紹德國著名的生態農村Ottenhausen如何在淹水情況下，放棄水泥化工程建設的觀念，改採回歸自然的生態工法，並將村莊轉向休閒旅遊與靜養的方向發展與綠美化的整治經驗。



豐年社

郵政劃撥00059300豐年社

(郵購另加掛號郵資60元)

門市部02-2362 8148轉30/31

台北市溫州街14號一樓



CAS肉品 衛生安全

把健康帶回家



財團法人

關心您



中央畜產會

服務專線：0800-336333

生鮮肉品認定超市：

太平洋崇光百貨股份有限公司 TEL：(02) 2731-3171

台灣善美的股份有限公司 TEL：(02) 2522-3101

松青商業股份有限公司 TEL：(02) 2696-6388

讓你，美得無法自

芭樂

在其中

獨樂樂不如吃芭樂

根據研究報告，番石榴是人體攝取維生素C的最好來源，並且含有豐富的鈣、磷、鐵等礦物質及膳食纖維，營養價值高，熱量低，為瘦身美容的最佳聖品。