



立春：國曆2月3日  
雨水：國曆2月19日

甲申猴年  
93年2月1日  
February 2004

# CONTENTS



## 目錄【30卷2期】

- 余光中的詩  
1 埔里甘蔗  
封面故事 (3/11)  
越冷越帶勁的甜豌豆  
路全利·徐清銘·蕭寧馨



- 節令美食  
18 健康餐飲：台中「無毒的家」 陳乙貞  
20 新米食主張：生機飲食專家孫儷庭談米飯的變化吃法  
林謙禎  
21 新米食食譜四則 林謙禎  
24 吃在農村：藥膳草堂—石岡阿嬤灶腳 陳乙貞  
28 好書推薦：釀造，是農業的希望！ 楊綠茵

- 養生保健  
14 中草藥觀點：中草藥之國際化與台灣優勢(下)  
張成國  
31 變化你的菜單 洪建德  
32 糖尿病飲食Q&A 葉秋蘭  
34 肉食者語 葉子久  
37 更年期婦女的健康檢查 劉玉秀  
40 「針」好睡 吳建隆  
41 氣的功能 廖邨德  
42 生命就在瞬息之間 李芬蓮  
56 吃青蔥，最好煮熟 王鳳英  
58 手部保健(中) 孫善美  
60 逼子成龍是犯罪 郭瑩  
62 健康白皮書：營養衣著等8篇 黃嘉

- 人與土地  
43 台灣荔枝 林裕森  
52 七甲花卉產銷班 曾文田  
53 南台灣的冬季玫瑰 農委會  
54 新品種：紫丁香薔·吉好米·  
水尙蒿 農委會  
55 優質鵝肉·黑豬肉·  
台灣土雞 農委會

- 環境與生態  
12 農業研究：農業科技到底是什麼？ 屈先澤

- 鄉村旅遊  
68 四健專欄：流浪小熊與童言童語  
——富里鄉作業組 林詩音  
72 台灣農村酒莊：水里車埕酒莊  
——告別悲情，迎向春天 曾文田  
78 生態旅遊：第五屆世界公園大會報導(下) 李光中  
82 社區營造：「老臉孔」的啓發  
——談德國傳統農宅維護 江益璋  
88 畫我家園：陶藝前輩 孫少英  
89 鄉村旅遊：發現太麻里(下) 陳燕銀等



廣告索引

- 冷食協會 (封面裡)  
銀川有機米 (23)  
台企行 (38)  
彩雲 (39)  
有機農業網站 (57)  
有機驗證·健康保證 (封底裡)  
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 高洽新 (分機11)  
顧問 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)  
張慶貞 (分機25)  
侯惠茹 (分機28)

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 / 國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 / 中興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

特約國藝顧問  
王才義 / 中興大學國藝系副教授  
李峰 / 台灣大學國藝系教授  
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

美國運絡處 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。