



CONTENTS

目錄【30卷5期】

立夏：國曆5月5日
小滿：國曆5月21日
甲申猴年
93年5月1日
May 2004

廣告索引
中央畜產會(封面裡)
台企行(33)
順隆(39)
銀川米(封底裡)
台和園藝(封底)

- 余光中的詩
- 1 安石榴
封面故事 (3/12)
紅土丘陵孕育的
民雄鳳梨
丁建卿·林裕森·蕭寧馨
- 節令美食
- 18 食品科技：
夏天的水果女王-西瓜
劉適源
- 24 健康餐飲：
甘露自然飲食餐廳
陳乙貞
- 26 新米食主張：
古典米飯糰·E世代發燒
林謙禎
- 28 米飯糰食譜三種
林謙禎

- 養生保健
- 31 生活瑣議：重視品格教育 邱七七
32 如何降低糖尿病人的高脂血症 洪建德
33 老來忘我之境 陳效奎
34 向準媽媽致敬 葉子久
36 慢性肺部疾病者的居家照顧 邱淑娟
38 春末夏初--作泡菜的好時節 王鳳英
40 越南河粉 李慧津
42 木耳減肥食譜 赤子
55 快樂出航 李芬蓮
56 評析紓緩感冒的經驗談 陳潮宗
58 腦性麻痺的中醫療法 洪汝欣
59 陰陽學說的具體內容 廖邨德
60 海外傳真：一個「雞蛋」的自白 郭瑩
62 健康白皮書：認識食物過敏等7篇 黃嘉



- 人與土地
- 43 齊齊哈爾—中國綠色食品之都 佟光英
48 發現台灣農業競爭力：瑞豐靈芝農場 曾文田
50 話我鄉情：來去龍雲嚐鮮筍 黃菱怡
52 優質農產品：恆春山藥 曾文田
53 山藥種源與組培技術 種苗繁殖場
54 竹子湖海芋 曾文田

- 生活園藝
- 83 我家的空中菜園(下) 小圃

- 環境與生態
- 14 農業研究：個人體質與營養攝取 屈先澤
20 海外旅遊：綠建築與生態社區之旅 中華綠建築協會
23 綠建築實務國際研討會
80 傾聽自然：讓我們看「芽」去！ 游富永
86 台灣小野溪的春天 余淑蓮
87 水泥打底的河床 蔡紹斌
88 生態工法整治的后番子坑溪 莊志宏

- 鄉村旅遊
- 17 好書推薦：「孫少英的日月潭畫情」 王灝
67 畫我家園：中國花藝 孫少英
68 四健專欄：台南官田鄉四健作業組 林詩音
71 九如四健蘭花作業組 藍慧婷
72 田媽媽系列：嘉義鹿草居家服務員-葉良發 李慧津
74 田媽媽系列：仁武鄉「鄉土米食料理店」 李慧津
76 生態旅遊：自然保護區發展生態旅遊的規劃原則
和步驟(中) 李光中
91 旅遊專輯：枕山農遊記 曾文田



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211)
顧問 高明堂(分機212)
總編輯 余淑蓮(分機216)
編輯 黃玉兒(分機229)
張慶貞(分機225)
侯惠茹(分機228)
楊育年(分機226)
美術設計 李男工作室
業務經理 簡芙蓉(分機215)
業務副理 王裕親(分機217)
廣告組長 謝惠萍(分機219)
發行組長 許麗琴(分機230)

特約健康顧問(按姓氏筆劃排列)
李學遠/輔仁大學民生學院教授
李蘭/台灣大學衛生政策與管理研究所所長
李惠蓉/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
特約園藝顧問
王才義/中興大學園藝系副教授
李峰/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。