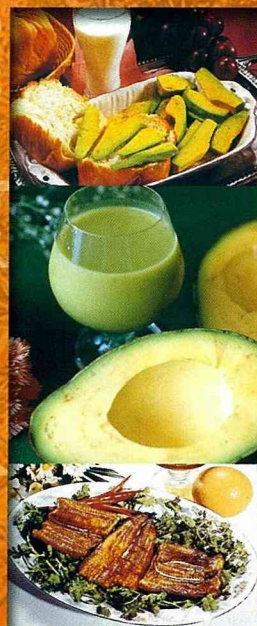




珍愛這片土地
請支持CAS認證的台灣農產加工品

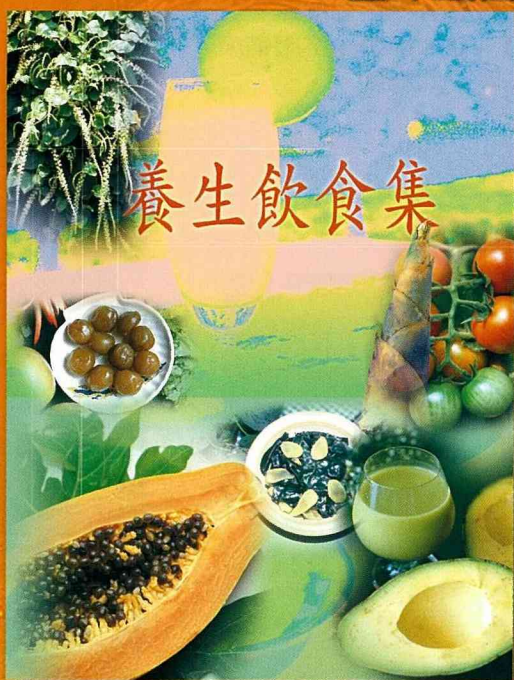
We are what we eat. If you eat, you are involved in agriculture.



養生飲食集

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。

豐年叢書



豐年社

郵政劃撥 / 00059300財團法人豐年社

定價 / 400元

(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

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。

●本收據與電腦印錄，寄款人請勿填寫。

●存款交易代號請各見本單背面說明。

收據號碼：

●本收據與電腦印錄，寄款人請勿填寫。

●寄款人請注意背面說明。

郵政劃撥儲蓄存款通單	收帳號	00059300
存款戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字寫於數字末加一整字)

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

郵政劃撥儲蓄存款通單	收帳號	00059300
存款戶名	財團法人豐年社	

新臺幣：

(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字寫於數字末加一整字)

經辦局收款戳
主管

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

寄款人代號

盛裝內備機器印單用請勿填寫

郵政劃撥儲蓄存款收據	收款帳號	
	存款金額	
	電腦紀錄	
	經辦局收款戳	

寄款人請填明



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

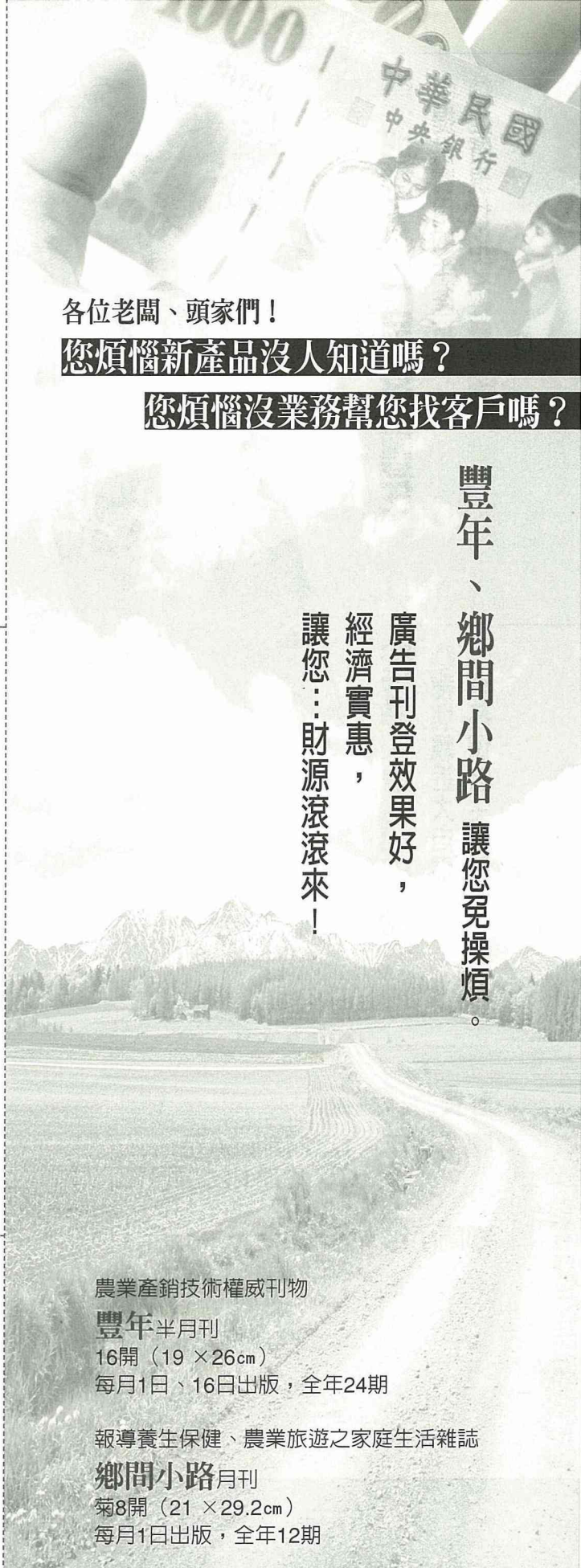
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

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。

通	我要訂閱 <input type="checkbox"/> 豐年 <input type="checkbox"/> 鄉間小路 <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂	自 年 月起 年份 份
訊	<p>▲ 豐年：1年份24期訂費650元，2年份48期訂費1200元。</p> <p>▲ 鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。</p>	
欄	我要購買下列書籍／農特產品	

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。

廣告刊登效果好，
經濟實惠，
讓您：財源滾滾來！

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

第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

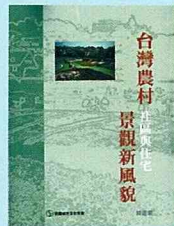
- 綠房子的緣起與展望
- 綠房子與你息息相關—再造優質的人居環境
- 透視綠房子的節能構法—追隨世界建築的脈動
- 揭開綠房子裡的秘密—細說好厝的建築機能
- 綠房子外的春天—重現自然的生態庭園
- 綠房子的網路系統與自動化控制整合—邁入e世代的住房智慧



台灣農村(社區與住宅)景觀新風貌

定價350元

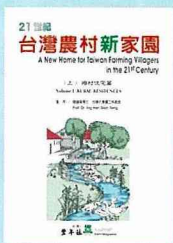
- 作者選擇新竹縣新埔鎮照門地區、苗栗縣西湖鄉湖東村、台南縣楠西鄉梅嶺地區、及台東縣鹿野鄉高台地區，以此四處作為研究區，進行景觀及風貌改善規劃設計，並參考歐洲鄉村景觀整治案例，考量台灣本土景觀問題形成的背景，提出具體的改善構想，並以電腦模擬方式作對比陳述。



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

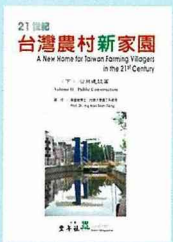
(譯著)
定價180元

- 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：坡崁、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

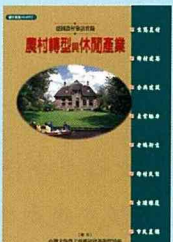
- 介紹德國在現代化的農村建設過程，如何維護鄉村的綠地文化、生態景觀、人文歷史及建築風貌。



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

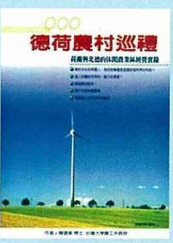
- 介紹水岸的生態工法，以及道路綠化工程如何創造動植物的棲息環境與水資源保育。



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



【第四次甄選】

日本農村文化及民宿經營 深度體驗之旅

即日起
接受各界
報名



行程表

第一天

台北－東京－群馬縣

今日搭機前往日本東京。抵達後專車前往群馬縣片品村。此村由於地點偏僻，在三十年前曾是日本全國最窮的農村。經過村民與農協聯手努力，現已是每年吸引來自全世界及日本國內數十萬遊客的頂級農業旅遊村的典範。當晚住宿具數十年歷史的農村民宿，享受女主人的迎賓盛宴！

農家溫泉民宿／群馬縣片品村

第二天

片品村（農趣體驗＋農村巡禮）

早餐後，以散步方式尋訪當地保留兩百年前的農村實景，體驗農村現有的農作生產及文化生活等，並與農家交流、訪談。之後至森林中農趣體驗：自行製作石窯麵包，並訪問經營者（高山夫婦）為何能研發以這麼低的成本創造NHK全年報導，吸引全日本的中小學生來體驗的鄉土教學勝地。夜晚下榻農場民宿並與有「農民哲學家」之稱的男女主人共同分享由觀光果園轉型田園餐廳、民宿的成功經驗與秘訣。

星野田園民宿／片品村

第三天

片品村（農趣體驗＋農家探訪）

早餐後，與當地農會課長永井先生座談，聽取其輔導農家轉型經營理念。今日繼續參加當地的農趣體驗活動：種蕎麥、採菜與種菜、藤籃編織、森林木工等。晚上有日本傳統的森林營火、日式烤肉野餐、燻魚、觀星等野趣活動。不習慣野營者，亦可下榻於溫泉民宿。

森林野營／溫泉民宿／片品村

第四天

片品村

早餐後，與民宿女主人座談，講述如何活化村內的文化及傳承，與農民及業者互相合作，永續經營的方法。並參觀由村民集資，共同經營的溫泉農產休閒中心。晚上住於一百六十二年傳統農家民宿，享用第十三代女主人精心的盛宴，餐後，當地農民及農會同仁將帶領大家一起跳傳統日本民俗之「片品舞」，讓我們離開該村前留下一完美的回憶！

百年溫泉民宿／片品村

第五天

群馬縣－新潟縣六日

早餐後，經由沼田田園廣場，此乃觀光型農產品產銷合一的示範區，再前往日本社區總體營造之典範－匠師的故鄉，在此可體驗數百種已消失的日本固有行業重新展現的手法。下午專車前往新潟縣六日町，參觀當地一百多種實酒及週邊產品的創意手法（如：世界唯一的「酒溫泉」）。當晚下榻於南魚沼農會所經營的八海山民宿，並享用越光米發祥地的特殊晚宴。

八海山民宿／新潟縣六日町

第六天

六日町

上午先參觀各小學播種收割利用之稻田及觀光體驗用的菜園之種法及土地的整備使用法，後至由新潟縣政府研發以特殊之藏雪技術及葡萄種法所經營的酒莊。中午至二百五十年前當地第一豪農之藝術建築（日本國有指定財）中用餐，了解富農傳承二十幾代的祖訓。下午參觀螢火蟲之生態區及其賞螢活動的設計。晚上下榻於民宿產銷班班長處。

民宿產銷班班長之溫馨民宿／六日町

第七天

新潟縣－千葉縣

早餐後，與農業體驗大學青野校長座談，講述如何使區域性的農民普遍受益及二十多家民宿團隊經營之要領分享，並參觀、訪問數家民宿女主人，討教經營與節省人力之道。午後專車往千葉縣，夜宿成田市內。

扇屋旅館／成田市

第八天

千葉縣－東京－台北

早餐後，自由閒逛成田神社（日本人每年必赴，相當於台灣的北港媽祖廟）前的民藝商店街，再專車前往房總之村，參觀體驗博物館，館內各項體驗活動非常值得參觀與學習，如烘茶、草蓆編織、古代趕鳥、紙藝蠟燭、染布、日本傳統茶道等體驗活動及技術。午後搭機返台，結束此日本深度文化體驗之旅。

溫暖的家

日期：民國93年09月04日至09月11日(共8天)

主辦：開螺絲休閒文化創意工作室

承辦：世新旅行社 吳子維先生

行程設計及全程翻譯解說：陳燕銀 教授

日本立教大學觀光研究所畢業

曾任農委會休閒農漁園區之諮商委員

曾任世新大學觀光科副教授

現於東吳大學教授觀光旅館及餐飲經營

宗旨：學習日本農業旅遊的精神、經營理念與實務，了解未來行銷趨勢與國際觀。

特色：1.本行程經日本農林水產省之農漁山村交流活性化機構之協助，針對台灣當前業者所需之學習重點。

2.各種休閒農業之體驗與民宿經營的待客之道，及高達80%~90%的重遊顧客服務秘訣，為本行程之精髓。

3.深度探訪6位發展地區性休閒農業且結合民宿經營而奮鬥20年有成之靈魂人物的理念與秘辛。並有民宿女主人親授省力、簡潔的經營管理秘訣。

名額：限25位

對象：1.凡能體認此行為“學習”與“體驗”之旅，因此住宿時有可能4-5人一室，且在郊外野餐等之有心學習者。

2.學習後願意熱誠投入休閒農業之發展，並樂於分享經驗給後進者，歡迎同遊。

團費：NT.68,000（93年07月16日前繳訂金20,000元者，優惠3,000元）

報名截止日期：93年08月20日

報名聯絡人：高歆瑜秘書（手機：0953-060-035）；吳子維（電話：02-2362-3273）

付款方式：1.匯款：第一銀行內湖分行

戶名：陳燕銀

帳號：150-50-048-956

2.ATM轉帳：銀行代號：007

轉帳帳號：150-50-048-956

◎匯款、轉帳後請將收執聯註明姓名、金額，傳真到(02)2792-6545或以電話0953-060-035告知



多一點自然 銀川有機米

- 銀川有機米最讓人感到安心的是：產區位於花東縱谷，源泉瀑布灌溉、封閉的高山田區，以及碩士領導的生產團隊。
- 銀川有機米是遵循84年頒佈的有機農法栽培生產。它是從關注「土壤」開始，強調永續、生態的平衡理念，全程不施用化學肥料及化學農藥。
- 從土壤到稻穀都以科學檢驗做輔助，每一期作都是經過農藥毒物試驗所79農藥檢測才上市。89年度銀川有機米以最多的市售抽樣樣本，通過農政單位所有農藥檢測。



● 台北市瑠公基金會示範農場 ●

我們只生產有機米，
目前栽培面積每年160公頃，
預估產量稻穀690公噸。

產地：花蓮縣富里鄉富里村和平街122號
服務電話：04-26330382 - 038-831559
訂購傳真：04-26330528 - 038-831235
網址：http://www.organic_rice.com.tw

CAS 肉品 衛生安全

把健康帶回家



財團法人

中央畜產會

服務專線：0800-336333

關心您



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

興農股份有限公司 TEL：(02) 2693-2000