



# CONTENTS

白露：國曆9月7日  
秋分：國曆9月23日  
甲申猴年  
93年9月1日  
September 2004

中華CAS優良食品發展協會(封面裡)  
台企行(34)  
麻布樹排茶堂(35)  
台灣農家要覽(封底裡)  
中央畜產會(封底)



## 目錄【30卷9期】

- 余光中的詩  
1 惠蓀林場  
封面故事(3/13)  
燕巢鄉的綠色珍珠  
芭樂  
丁建卿·林裕森·蕭寧馨
- 節令美食  
20 食品科技  
四季養生飲品—薑母奶茶  
呂宗俊  
22 優質農產品  
鹽埔玉蘭  
曾文田  
24 優質農產品  
名間加碼茶  
曾文田  
25 新產品  
山苦瓜、縵錠、優質鵝肉等  
農委會



- 27 新米食主張  
炒飯變變變 林謙禎
- 養生保健  
31 生活瑣議：怎樣「玩」？ 邱七七  
32 長壽病之一「老人失智症」 李寧遠  
34 維生素E能減緩老年退化性疾病 王鳳英  
36 如何增進社交能力 洪建德  
38 退化性關節炎防治全集-中醫療法 陳潮宗  
40 談骨質疏鬆症 林奕君  
55 珍惜靈魂之窗 李芬蓮  
56 電腦族如何擺脫視覺過勞 楊素卿  
58 海外傳真：感受阿里郎 郭瑩  
60 健康白皮書：不要聽信誇大的減肥廣告 屈先澤  
62 健康白皮書：食物的科學等6篇 黃嘉

### 人與土地

- 43 細說麻豆文旦 林裕森  
50 發現台灣農業競爭力：  
農產品精緻化—立大農場開先鋒  
蔡麗萍  
52 發現台灣農業競爭力：  
飼丫母有一套的台南鴨莊  
曾文田



### 環境與生態

- 77 民俗植物  
原住民飲食植物和其文化初探(二) 吳展才 張承晉  
82 生態工法守護下的高山村落 曾文田  
84 從「北埔綠世界生態農場」談坡地生態工法  
韓選棠等

### 鄉村旅遊

- 14 開螺絲專欄：旅遊-連續共演多天的大喜劇(下)  
陳燕銀  
18 花蓮好風情：花蓮無毒有機農業的舵手  
農業局長杜麗華專訪 林妙娟  
68 四健專欄：幸福來了！花蓮新秀地區農會四健會  
林詩音  
72 田媽媽系列：「男」丁格爾楊宜霖專訪 李慧津  
72 田媽媽系列：番茄料理比賽 侯惠茹  
74 田媽媽系列：營農婦女副業經營面面觀 曾玉惠  
80 話我鄉情：泰雅族碧候村的故事 林再添  
90 畫我家園：深綠的喜悅 孫少英  
91 旅遊專輯：戀戀新北投-逗陣去泉都泡湯 曾文田

## 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)  
總編輯 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)  
楊育年(分機26)

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/輔仁大學食品營養系教授  
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  
傳真 (02)2363-6724  
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net  
http://www.harvest.org.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。