



立冬：國曆11月7日
小雪：國曆11月22日

甲申猴年
93年11月1日
November 2004

廣告索引

中央畜產會(封面裡)
有機農業網站(19)
拒買黑心農產品(24-25)
養生飲食集(30)
台企行(39)
麻布樹排茶堂(41)
順隆種苗(41)
產銷班貸款(54)
淨化農會選舉(封底裡)
台和園藝(封底)

目錄【30卷11期】

- 余光中的詩
1 南瓜記
封面故事 3/11
日昇之果
——太麻里釋迦
丁建卿·林裕森·蕭寧馨

節令美食

- 26 新米食主張
台灣米國盛事
林謙禎

養生保健

- 31 生活瑣議：打分數
邱七七
32 遠離癌症，從日常飲食做起
楊蕙萍
34 防癌飲食 蔡弘聰
36 飲食觀念 游福生
38 低熱量零食，減肥者最愛
王鳳英
40 由天災論人禍 葉子久
42 糖尿病民間療法與EQ
洪建德



人與土地

- 43/47 鹿野溪遊記 曾文田
48 發現台灣農業競爭力：
松林梅李產銷班，從逆境中學習成長
曾文田
51 優質農產品：
番路柿餅 曾文田

- 55 咖啡因與女士們的健康(下)
屈先澤
58 天天吃麵 翁雲霞
59 古中國人的生理時鐘 廖邨德
60 健康白皮書：好好維護骨關節 黃嘉
61 海外傳真：騎單車闖中南海 郭瑩
63 出版視窗：「發明疾病的人」與「台灣的天然災害」

- 52 發現台灣農業競爭力：
藏身鄉間的香草玩家—土庫鎮香草產銷班
侯惠茹

環境與生態

- 18 有機農業：真相大白 慈心有機農業發展基金會
20 有機農業：「遇見有機」 黃璋如
77 原住民系列：原住民觀光產業現況初探 吳佳玲·張承晉
78 民俗植物：山胡椒與麵包樹 吳展才

生活園藝

- 80 花香滿行囊：巴黎市集巡禮 楊紹榮
82 植物西遊記：走在楓葉步道上 吳冬梅

鄉村旅遊

- 12 開螺絲專欄：旅遊—400條
鯉魚在空中飛舞 陳燕銀
16 花蓮好風情：花蓮人用心
推廣有機中草藥與農產品
加工 林妙娟
68 四健專欄：宜蘭縣五結鄉
農會四健作業組 林詩音
72 田媽媽系列：嘉義六腳「墘黑休閒陶坊」 侯惠茹
74 田媽媽系列：桃園新屋「黃金海岸米食坊」 林詩音
83 鄉村藝術：台灣蒲仔情 黃圓滿
85 鄉村藝術：吳水榮的葫蘆心事 余淑蓮
86 海角天涯：波蘭藝術小鎮—薩利派Zalipie
Matias Martorell·屈先澤
90 畫我家園：生態意象 孫少英
91 旅遊專輯：廬山溫泉泉月館風情 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
張丑/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
賴金章/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 CO. INC

3099 DEL MAR AVE

ROSEMEAD, CA91770 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。