

CAS肉品 衛生安全

把健康帶回家



財團法人
中央畜產會

開心您

有任何問題，
請洽服務專線：0800-336333

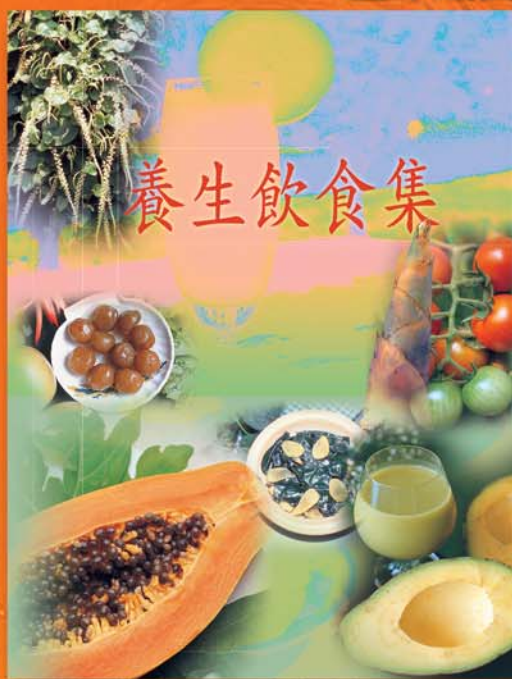
全省量販店及超市均有販售

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。

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

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。

◎帳戶本人存此此聯不必填寫，但請勿撕開。

郵政劃撥儲金存款通單	收帳號	00059300
款戶名	財團法人豐年社	
新臺幣：		
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字填並於數末加一撇字)		
經辦局收款戳	姓名	通訊處
寄款人	電話	
寄款人代號		

◎存款交易代號請參見本單背面說明。

收據號碼：

郵政劃撥儲金存款通單	收帳號	00059300
款戶名	財團法人豐年社	
新臺幣：		
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字填並於數末加一撇字)		
經辦局收款戳	姓名	通訊處
寄款人	電話	
寄款人代號		

●本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。
●寄款人請注意背面說明。

郵政劃撥儲金存款收據	收款帳號	
存款金額	電腦紀錄	
經辦局收款戳		

虛線內備藏憑印運用請勿填寫

寄款人收款聯



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、通訊處請詳細填明，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
訊	▲ 豐年：1 年份 24 期訂費 650 元，2 年份 48 期訂費 1200 元。 ▲ 鄉間小路：1 年份 12 期訂費 1000 元，2 年份 24 期訂費 1800 元。
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

菊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／韓選堂博士
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一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：坡坎、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

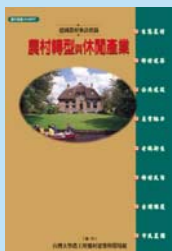
- 介紹德國在現代化的農村建設過程，如何維護鄉村的綠地文化、生態景觀、人文歷史及建築風貌。



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

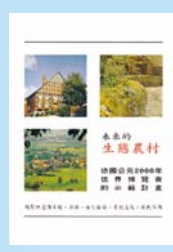
- 荷蘭人的漁村轉型
- 水文化及海洋資源在休閒上的利用
- 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機



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



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

讓你，美得無法自 芭樂在其中



獨樂樂不如吃芭樂

根據研究報告，番石榴是人體攝取維生素C的最好來源，並且含有豐富的鈣、磷、鐵等礦物質及膳食纖維，營養價值高，熱量低，為瘦身美容的最佳聖品。

『芭樂健美樂FUN天』文化系列活動…即將登場

- ◆時間：12月18、19日（週六、日）
- ◆地點：高雄縣大社鄉觀音山
- ◆內容：芭樂趣味活動、芭樂美食、體驗營、勻稱美少女選拔…等。
歡迎大家扶老攜幼，共襄盛舉！