



CONTENTS



目錄【31卷9期】

太平詩路 1 山亭

林務局羅東林區管理處

封面故事 3~11

木瓜加牛奶 健康百分百

丁建卿·徐清銘·蕭寧馨
郭子儀·溫國智

節令美食

16 花蓮無毒農業： 溫文龍的健康水牛肉(8)

黃菱怡

20 農情蜜意話台灣： 探訪台灣第一個有機村

—羅山村 編輯部

24 田媽媽專欄：

嘉義六腳鄉

「田媽媽墾窯休閒陶坊」春樹

26 新米食主張：

彩色米與台灣優質米／年輕米
食混搭風／米披薩與可樂餅
林謙禎

86 鄉村美食： 健康紅肉·駝鳥 美食 廖壬戌

88 優質農產品： 白露之後，鶴岡 文旦登場 藍玉虹



養生保健

31 生活瑣議：「六十年」的感想 邱七七

32 一兼二顧 成人之美 高淑貞

34 銀髮族苦惱的肥胖問題 徐嘉徽·李蕙蓉

36 母乳 洪建德

37 我的戒菸傳奇 徐滄淇

38 日本卡通中海洋的象徵意義 葉子久

40 展翅高飛 林佳谷

42 把握時機來長高 吳建隆

55 二代味 翁雲霞

56 鹽巴，不是飲食的加味料 蔡弘聰

58 服務病友，淡泊養生-董大成專訪 小石

60 女性必讀：中高齡長者請注重食物安全 屈先澤

62 健康白皮書：美的事業等2篇 黃嘉

64 海外傳真：美女的條件 郭瑩

人與土地

43~46 蜜兆之鄉-青州 佟光英

47~50 發現台灣農業競爭力：
彰化大村「劍門生態花果園」 曾文田

51 童年版的無米樂 賴仲由

52 優秀農業研究人員報導：
以社區營造發展生態旅遊的彭國棟 李秀珠

生活園藝

82 民俗植物：愛玉子與漆樹
陳增蔚

84 庭園生活：
會吃動物的植物-豬籠草
陳秋伶

環境與生態

72 動物保護：
培養對動物感受的同理心
釋傳法

74 滄海桑田話基隆河變遷 王漢泉

鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：
東吳大學師生赴日割稻記(中) 陳燕銀

68 四健專欄：彰化花壇四健會
—讓孩子勞動流汗·感動流淚 林詩音

77 海角天涯：布魯塞爾皇家花園 Matias Martorell

90 畫我家園：蚵寮半日 孫少英

91 旅遊專輯：溪頭孟宗山莊 曾文田



白露：國曆9月7日
秋分：國曆9月23日

乙酉肖雞
94年9月1日
September 2005

廣告索引

農糧署·產銷班貸款
(封面裡)
蔣書誥·農會考試用書(36)
財團法人
植物保護科技基金會(54)
農糧署·豬草防治(67)
廖龍盛·實用農藥(83)
宋細福·台灣客家風情畫(85)
中央畜產會(封底)



鄉間小路

中華民國64年創刊

發行人 孫明賢
社長 黃武林(分機11)
總編輯 余淑蓮(分機16)
編輯 黃玉兒(分機29)
張慶貞(分機25)
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
港澳大陸地區總經銷
盧文韻 董事長
J&D利有實業股份有限公司
香港摩利臣山道80-82號柏餘中心
11樓1103室
Tel: (852)29152332 Fax: (852)25490339
e-mail: jenny.lu@itnc.com