



# CONTENTS



## 目錄 [32卷1期]

### 1 太平詩路 幸福

李潼

### 封面故事 3~11

### 陽光水果 柑桔家族

丁建卿·徐清銘·李寧遠·屈先澤  
三太養生鐵板燒

### 節令美食

### 16 花蓮無毒農業： 林超熙的鬱金香花園 (13)

黃菱怡

### 19 食材玩味：

失去名字的一流蒜頭 徐仲

### 22 吉祥鳳梨-屏東新品種 沈商嶽

### 27 新米食主張：

美味焗烤飯 冬日暖洋洋

林麗娟

### 30 聰明生活家：

生鮮食用菇-

最天然的

養生食材

CAS優良農產品發展協會



### 養生保健

31 生活瑣議：讀書的樂趣 邱七七

32 禽流感·聞蟹·青蔥 張玉珍

34 素食老年人的營養 李蕙蓉

36 真心關懷 細心呵護 高淑貴

38 魚含DHA，有益人體健康 林育安·許維予

42 中老年人飲食的禁忌 王鳳英

55 大樹的話 暗光鳥

56 噁~通不通 大有關係 賴姿吟

58 再論虛實之辨 林佳谷

60 中台灣古早小吃攤 翁雲霞

61 女性必讀：神奇水果蔓越莓 屈先澤

63 海外傳真：月老無國籍 郭瑩

### 人與土地

43~46 打造霧峰鄉 成為香米的故鄉

霧峰鄉農會

47~49 發現台灣農業競爭力：

南州鄉種蓮霧的果樹精英 藍玉虹

50~51 優秀農業研究人員：

森林守護者-林朝欽 黃繡亞·陳美圻

52 農情蜜意話台灣：

全面防疫，防堵禽流感 編輯部

### 生活園藝

74 民俗植物：金針·黃鵪菜·樹豆 陳增蔚

76 庭園生活：豐收的一年-草莓庭園 陳秋伶

77 常見野菜 (3)：山芹菜與過溝菜蕨 王次男

### 環境與生態

72 動物保護：

動物保護教育的內涵 朱增宏

### 富麗農村

24 田媽媽專欄：構築南台灣的美食地圖 吳鵬欽

68 四健專欄：北投區農會四健作業組 營造家的感覺  
楊藍

### 鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：水草奇緣 (下) 陳燕銀

78 戀戀花香：安達魯西亞采風 楊紹榮

80 英倫遊蹤：槭楓河畔走道 吳展才

82 我愛啤酒：台北的德國啤酒節 (後記) 呂鴻賓

84 有機農業：記第一梯次有機農業知性之旅 曾美珍

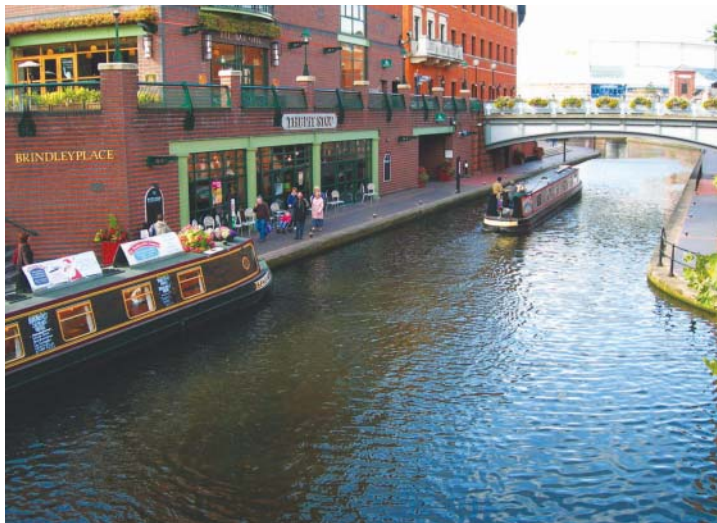
88 好書推薦：我家房子160歲 胡湘玲

90 畫我家園：清境草原 孫少英

92 溪南村休閒渡假漁村專輯 曾文田

廣告索引

木瓜產業策略聯盟 (封面裡)  
邱七七·  
在你在我&憶議 (59)  
韓選棠·  
農村建設與生態工法 (67)  
廖龍盛·  
實用農藥 (75)  
陳昭郎·  
休閒農業概論 (83)  
農糧署·  
擘草 (87)  
中正農業基金會 (封底裡)  
花蓮縣政府 (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)  
陳建智 (分機36)  
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教授  
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 / 台大醫學院健康科教授  
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  
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