



# CONTENTS



## 目錄 [32卷2期]

### 1 太平詩路 紅葉

李潼

### 封面故事 3~10

### 來自鹽分地帶的胡蘿蔔

路全利·徐清銘·李寧遠·  
三太養生鐵板燒

### 節令美食

16 花蓮無毒農業：(14)  
瑞德鮮乳 香溢全台 黃菱怡

18 花蓮無毒農業：(15)  
環保聖果 火速竄紅—紅龍果  
黃菱怡

20 料理人說食材：  
好吃鵝肉料理的秘密 徐仲

22 優質鵝肉 美味健康 林宗毅

27 新米食主張：  
冬季鍋底粥 富貴滋補 林麗娟

30 聰明生活家：  
好的冷凍食品可能比「生鮮」  
還「新鮮」  
CAS優良農產品發展協會

### 養生保健

32 每日一萬步，健康有保固  
蔡弘聰

34 症狀與根治，孰重？ 洪建德

35 甩掉肥胖，健康同享 王嘉璐

38 美洲鶴的復育過程 林佳谷

41 台灣人的米酒 王鳳英

55 無花果 林潮宗

56 何首烏 妙用多 楊素卿

58 豆腐豆乾還有其他吃法 翁雲霞

60 阿嬌菜包 呂鴻賓

61 女性必讀：遺傳基因造成鐵質攝取過量？ 屈先澤

63 海外傳真：西方丈夫與東方太太的對話 郭瑩

### 人與土地

43~46 美濃飲食-研磨出道地客家文化  
藍玉虹

47~49 發現台灣農業競爭力：  
「火」力全開，「鶴」展全球 林立宏

50~53 優秀農業研究人員：  
耐熱番茄保母-陳正次 黃繡亞·陳美圻

52 農情蜜意話台灣：  
優秀農業人員，激勵農業創新 編輯部

### 生活園藝

74 民俗植物：筆仔草&魚腥草 陳增蔚

76 庭園生活：充滿浪漫情懷的愛之蔓 陳秋伶

77 常見野菜(4)：馬齒莧·假人參·珍珠菜 王次男

### 環境與生態

72 動物保護：  
「神豬」考釋-肥豬變神仙的故事 尹章義

### 富麗農村

24 田媽媽專欄：嘉義阿里山鄉田媽媽鄒手工藝班 春樹

### 鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：關戶先生  
日本第一位農漁業體驗民宿經營者(上) 陳燕銀

68 海外農業：那個我未曾想過會去的地方 林詩音

71 鄉土情詩：白河荷田田 李明足

78 英倫遊蹤：

英國伯明罕植物園和玻璃溫室 吳展才

80 有機農業：

台灣應積極參與國際有機農業大會 陳永松

83 有機農業：

日月老茶廠有機農業座談會 陳建智

86 有機農業：那一夜我們和農友打成一片

--銀川米溫情滿人間 黃一原

90 畫我家園：清境的青青草原 孫少英

91 學甲錦鯉之鄉休閒農場專輯 曾文田



### 廣告索引

木瓜產業策略聯盟  
(封面裡)  
南農中心·  
農業易宿網導覽手冊 (23)  
快樂農家協會 (31頁)  
邱七七·  
在你在我&憶識 (59)  
邱湧忠·綠茶生機 (60)  
野人出版社 (67)  
邱湧忠·  
休閒農業經營學 (70)  
廖龍盛·  
實用農藥 (75)  
陳昭郎·  
休閒農業概論 (77)  
農糧署·認識有機農業 (89)  
農糧署·CAS吉園圃  
(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)  
陳建智 (分機36)  
美術設計 李勇工作室  
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