



CONTENTS



目錄【32卷7期】

1 太平詩路

淨心

李潼

封面故事 3~11

六月天的愛 濃得化不開

丁建卿·徐清銘·蕭寧馨
三太養生鐵板燒

節令美食

16 花蓮無毒農業：
農場當道場·耕耘人間淨土
瑞德有機生態農場
黃菱怡

20 料理人說食材：
We are what we eat
什麼樣的人，
就吃什麼樣的食物 徐仲

25 新米食主張：
美味壽司DIY，有撇步
許愛娜

27 新米食主張：
善用電鍋·作伙吃飯
林麗娟

30 聰明生活家
CAS蛋品新鮮·安全一級棒！
CAS優良農產品發展協會

養生保健

31 書摘：食物的歷史(第八章 餵養巨人—食物工業化的故事)
左岸文化

35 茶與茶事：小葉片裡的大學問 屈先澤

37 食品科技：甲殼素的機能與功效 王鐘毅

38 好書推薦：遇上優格的美麗意外 吳佩禧

39 一位副腎皮質衰竭的少女 洪建德

40 追求全人健康 李寧遠

42 我將與乳癌抗爭到底 張玉珍

55 開胃止吐希望之果-芒果 陳潮宗

56 香蕉促進健康百分百 王鳳英

58 小心，妳是體重過輕一族嗎？ 陳明玉

60 狗屎，大家一齊來清 葉子久

62 健康在於明智 林佳谷

63 永遠惱人的青春痘 羅國正

64 老味城鄉尋 翁雲霞

人與土地

43~48 西瓜大王陳文郁 林立宏

49~51 發現台灣農業競爭力：
阿里山珠露茶葉產銷班 林立宏

52 優秀農業研究人員：火鶴花保鮮專家-林棟樑
黃繡亞·陳美圻

生活園藝

74 民俗植物：破布子·刀傷草·檳榔 吳展才

76 庭園生活：紅白網紋庭園 陳秋伶

環境與生態

72 動物保護：慈悲為懷 吃素有理 釋心定

78 啊！母親的河 春樹

80 有機農業：
台灣有機農業邁向社區化與國際化 余淑蓮

82 有機農業：種菜的醫生 黎旭瀛 吳東傑

富麗農村

25 田媽媽專欄：
田媽媽泰雅風味餐廳，找回最初的味覺記憶 春樹

68 四健專欄：苗栗縣獅潭鄉農會四健會 林詩音

鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：農業體驗大學校校長-青野廣明(3) 陳燕銀

84 海外農業：在加州農民市集，學習民主 馮小非·邱靜慧

86 海外農業：學習自然·體驗自然-日本MOA研修記實
陳美芬

90 畫我家園：澄清湖 孫少英

91 鄉村旅遊：品味生活·擁抱瑞穗 藍玉虹



廣告索引

木瓜產業策略聯盟
(封面裡)
獸醫畜產發展基金會
推動台灣獸醫畜產發展
的手(24)
邱湧忠·綠茶生機(36)
南農中心
休閒農業概論(54)
廖龍盛·實用農藥(75)
農糧署·CAS有機認證(83)
邱湧忠
休閒農業經營學(89)
台灣農家要覽(封底裡)
鳳榮地區農會(封底)



鄉間小路

中華民國64年創刊 行政院農委會補助

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)
黃一原(分機27)
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
李岬/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
美國總經銷 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