



# CONTENTS



## 目錄【32卷9期】

### 1 農村生態之美 美麗的漂鳥

賴仲由

### 封面故事 3~11 最親切的台灣水果 番石榴

丁建卿·徐清銘·蕭寧馨  
三太養生鐵板燒

### 節令美食

15 花蓮無毒農業：  
柚香甜甜的花蓮文旦 黎彥均

18 CAS專欄：  
雅勝冷凍食品公司  
祝芸

20 料理人說食材：  
杏香菇 徐仲

27 新米食主張：  
台灣好米，有益養生 林麗娟

30 聰明生活家：CAS優良果蔬汁  
柯俊年·CAS優良農產品發展  
協會

### 養生保健

31 書摘(食物的歷史)：綠色革命的迷思 左岸文化

33 讀者來函：呷，吸而飲也 許雅棠

34 好書推薦：燕子來了 特生中心

35 茶與生活：從生活中找茶，回味無窮 黃曉君

37 食品科技：富含纖維質的燕麥 王鐘毅

38 用微笑面對人生 張珏

40 談自殺 洪建德

57 免疫療法 陳潤卿

58 預防醫學 林佳谷

59 夏日吃鳳梨，健康旺旺來 陳潮宗

60 面有菜色-貧血 吳蕙如·李蕙蓉

62 師德與醫德 葉子久

64 中醫看慢性疲勞症候群 許毓芬

66 戀戀台灣味 翁雲霞

### 人與土地

41~45 澀水社區的築夢人家 春樹

46~49 台灣農業亮起來：台灣森林中的驚歎號-竹炭 余淑蓮

50 竹黃工藝 林業試驗所

52~53 發現台灣農業競爭力：

開創香水蓮花王國的林朕古 林立宏

54 優秀農業研究人員 H5N1的防疫悍將-李敏熙  
黃繡亞·陳美圻

### 生活園藝

74 民俗植物：龍鬚菜·台東龍眼·決明 吳展才

76 庭園生活：種蔥之樂 陳秋伶

### 環境與生態

21 樂活族系列：黃彥霖的彩繪藝術 楊藍

72 動物保護：外來種入侵，本土生態拉警報(上) 方國運

### 富麗農村

24 田媽媽專欄：台南山上鄉田媽媽的傳統點心 王鈴

68 四健專欄：台北縣四健會員聯合教育訓練活動 祝芸

### 鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：台灣教授團赴日除草施肥記(2) 陳燕銀

78 生態旅遊：台北後花園-內雙溪森林自然公園 王鐘毅

80 海外農業：參加「提升農村婦女能力國際會議」  
見聞兼記印度海德拉巴市(上) 曾淑汾

84 海角天涯：《鹿島下篇》鹿島-時間與空間的奇妙相遇  
春樹

90 畫我家園：澎湖鯨魚洞 孫少英

91 鄉村旅遊：100%玩米主義的苗栗苑裡「有機稻場」(專輯)  
藍玉虹

### 廣告索引

鳳榮地區農會(封面裡)  
中央畜產會(18-19)  
邱湧忠·綠茶生機(39)  
有機志工培訓(51)  
獸醫畜產發展基金會(55)  
南農中心·休閒農業概論(56)  
廖龍盛·實用農藥(75)  
喜憨兒基金會(83)  
訂雜誌·送農業競爭力  
(封底裡)  
得易家科技(封底)



### 鄉間+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 李勇工作室  
業務經理 簡美蓉(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  
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/中興大學園藝系教授  
李岷/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  
中華郵政台北字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  
台北縣新店市真橋路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  
港澳大陸地區總經理  
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