



# CONTENTS



## 目錄【32卷11期】

### 1 農村生態之美

**希望** 賴仲由

封面故事 3~10

**來自黃金三角的  
台東釋迦**

丁建卿·徐清銘·李學遠  
三太養生鐵板燒

### 節令美食

11 聰明生活家：台灣竹炭黑潮熱  
CAS優良農產品發展協會

15 食品科技：  
耀眼的保健食品-蜂膠  
王鐘毅

16 食品科技：  
韓國泡菜博物館 陳增蔚

18 花蓮無毒農業：花蓮農業  
10年來的回顧與展望-農  
業局長杜麗華專訪(上)  
黎彥均

22 CAS優良肉品：  
凱馨實業股份有限公司  
春樹

28 新米食主張：  
創意米食香傳千里 林麗娟

### 養生保健

35 女性必讀：又是南瓜成熟時 屈先澤

37 「初乳」不是鮮乳，不得飲用 林慶文

38 三千煩惱絲，絲絲重要 賴姿吟

39 生病時，如何找醫生 洪建德

40 食品異物 王鳳英

58 理想的轉診制度在那裡？ 葉子久

61 秋冬美食-栗子 補腎益脾胃 陳潮宗

62 青少年腸胃營養保健 徐嘉徽·李蕙蓉

63 免疫系統與防癌 陳潤卿

64 台灣伴手禮-鳳梨酥 周清源

### 人與土地

41~45 回歸原鄉·釀製幸福味-阿里山咖啡 春樹

45 台灣農業亮起來：園丁計畫開跑 農委會

50 發現台灣農業競爭力：崙背洋香瓜「滿園香」 林立宏

52 優秀農業研究人員：社區林業推動者-羅紹麟  
黃繡亞·陳美圻

### 生活園藝

74 民俗植物：  
五指茄·白鳳豆·苦楝 吳展才

76 庭園生活：  
鼠尾草庭園 陳秋伶

77 苞舌蘭 南改場雲林分場

### 環境與生態

31 農村工作坊：點燃農業的小火種  
第5屆農村工作坊後記 黃曉君·張正揚

54 有機農業：  
台灣有機農業應積極與國際接軌 陳永松

56 有機農業：把自己種回土裡之後……

72 動物保護：終結惡性循環 讓放生更有深度 吳森雄

73 台灣畫眉升格了 特生中心

### 富麗農村

24 田媽媽專欄：原鄉美饌烹藝競賽 徐清銘

68 四健專欄：孩子的第二個家  
—台北縣深坑鄉四健會作業組 林詩音

### 鄉村旅遊

12 開螺絲專欄：台灣教授團赴日除草施肥記(4) 陳燕銀

78 生態旅遊：秋的詩意-鎮西堡之旅 王鐘毅

80 話我鄉情：人間最美的梯田在那裡？ 李啓端

84 海角天涯：《烏布下篇》巴里島的觀光新星-烏布 春樹

90 畫我家園：優質退休生活 孫少英

91 鄉村旅遊：台東原生應用植物園(專輯) 黃菱怡



廣告索引

得易家(封面裡)  
中央畜產會(22-23)  
邱湧忠·綠茶生機(39)  
南農中心·休閒農業概論(67)  
廖龍盛·實用農藥(75)  
獸醫畜產發展基金會(76)  
農糧署(封底裡)  
台和園藝(封底)



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)  
李學遠/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/台北醫學大學公衛衛生營養學院院長  
特約園藝顧問  
王才義/中興大學園藝系副教授  
李岍/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  
美國運絡處 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