

目錄



寒露：國曆11月7日

霜降：國曆11月22日

良月



• 庚辰龍年 • 89年11月1日 • November 2000 •

別冊

- A 美的專欄：輕微的喜悅
- B 衣冠人性：購衣狂
- C 地方報導：健康一身 活力無限
- D 地方報導：學甲四健會日 勁爆登場
- E 健康白皮書：農業科學新知拾穗
- G 關懷篇

邱七七
王紫君
賀璧南
李家璋
黃嘉

- H 氣象諺語：穿燒卡贏吃補

呂銀山

封面故事



- 3 細嫩柔脆大白菜
- 5 師傅出招：干貝大白菜
- 6 溪邊合作農場
- 8 土庫·大埤一日遊

吳昭其
梅子餐廳
吳昭其·曾文田
曾文田

富麗農村

- 10 環境與生態：基因食品會給我們帶來災難嗎？
- 16 產銷班特別報導：茶山民宿與觀光休閒
- 19 生活農業：台灣住民生活竹器欣賞一家具篇(1)

張承晉
曾文田
李贊壽

- 24 四健專欄：熱愛鄉土的林冠伶小姐

劉孟怡

節令美食

- 26 吃雞蹤的季節
- 28 摩登神農氏：番茄
- 30 速簡私房菜：毛豆燒蹄膀



赤子
吳冬梅
邱七七

養生保健

- 20 特輯：水療精油球
另類泡湯
- 31 泌尿道結石患者的飲食



鄉情工作室

詹惠婷

- 34 婦女如何安然度過更年期

洪淑英

- 36 我的養生之道：在陽光下運動到流汗

施增興

- 38 認識骨質疏鬆症(一)

洪建德

- 40 想泡好茶，先問水質軟硬

蔡永生·張如華

- 50 淺談自由基與抗氧化劑

魏國宴

- 52 葡萄酒之旅：酵母—水果酒的基礎

林錢薇

- 54 新上市「零」脂沙拉

施玉雲

- 55 健康 E-mail：萬一「中獎」，事後可補救嗎？

家計所

- 56 魚的 X 檔案

夏萬浪

養生飲食集

- 42 蔬菜篇：番茄紅了，醫師的臉綠了！

錢明賽

- 48 食藥用菇菌類：猴頭菇

徐茂揮



鄉村旅遊

- 60 富麗山村：走，到茶山部落
聽鄒族人說故事！

曉 妍

- 65 台灣農村之美：石牆村之三
一重現自然

韓選棠·余淑蓮

- 77 21 世紀的鄉村：借鏡德國經驗，
談台灣休閒農業發展(上)

蔡秋虎



- 81 旅遊專輯：

多芬溫泉美人湯

曾文田



廣告索引：

大滿塑膠公司(封面裡) 上湧公司(33)
廖老師養生店(38) 台企行/慶隆(52)
薊園(封底裡) 阿里山珠露茶(封底)

鄉間小路

中華民國 64 年創刊

發行人 王友釗

社長 高浴新(分機 11)

副社長兼總編輯 高明堂(分機 12)

副總編輯兼主編 余淑蓮(分機 16)

編輯 黃玉兒(分機 29)

歐美月(分機 28)

施玉雲(分機 25)

美術設計 趙 正

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)

李寧遠輔大民生學院院長 李蘭台灣大學公共衛

生研究所教授 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 張珏台大醫學院公衛生研究所

副教授 董大成台大醫學院名譽教授 蔡敬民輔

仁大學食品營養研究所教授 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

哲台北醫學院教授兼保健營養系主任

特約園藝顧問

王才義 中興大學園藝系副教授

李 咍 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 · 2368-8066

傳 真 (02) 2363-6724

網址 [http://www.coa.gov.tw/](http://www.coa.gov.tw/magazine/fst/road.htm)

[magazine/fst/road.htm](http://www.coa.gov.tw/magazine/fst/road.htm)

E-mail: h3628148@ms.15.hinet.net

郵政劃撥 00059300 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

<http://www.coa.gov.tw>

[/ch/fst/index.htm](http://www.coa.gov.tw/ch/fst/index.htm)

E-mail: h3628148@ms.15.hinet.net

美國連絡處 Mr. James Lee

MAY PRODUCE COMPANY

742 East Garvey Ave. # C Monterey Park,

CA 91754 U.S.A.

Tel. 626 572 3168 Fax. 626 572 2888