



■別頁

- 1 小小鄉土畫家：摘西瓜 好快樂 鄭明進
2 話我鄉情：水牛 傅貴
4 開懷篇 Masters Agency/許永和

■認識吉園圃·台灣水果篇

- 1 葡萄(童詩) 王慈雅
2 陳麗美談她的良心葡萄 張珮瑜

■富麗農村

- 5 為民服務白皮書：農委會為您提供那些服務？ 編輯部
6 跨世紀農業建設方案：
結合漁村漁港漁民，航向廿一世紀 余淑蓮
10 中央農建：研發作物科技 提高產業競爭力 鄭昕怡

■小鎮春回·埔里溫馨之旅

- 13 關於埔里 14 埔里觀光酒廠 16 木生昆蟲博物館
17 牛耳石雕公園 18 廣興紙寮 20 龍南天然漆文物館
22 金都餐廳鄉土菜 24 台一種苗場
25 眉溪花卉公園 曾文田



■節令美食

- 26 蔬果情報站：虎豆·棗·韭蔥 吳昭其
28 芽苗菜DIY：豌豆苗 方新政
29 民間藥草：欖仁樹 陳添來
30 古早人的飲食智慧：泰雅族與布農族的「山之味」 林妙娟

■養生保健

- 33 新好男人談家政：
社會公義的基礎是公平的教育機會 洪建德
34 消費分析：什麼魚最昂貴？ 江濤
36 顧問的話：請讓甘藷上桌 董大成
38 大地精華蔬果經：洋蔥與梨經絡飲食療法 蘇永安
40 再談理想體重 游素玲·黃白超
42 味精的故事 陳潤卿
43 高纖食譜範例：沙拉筍·蠔油香菇·荷葉糙米飯 黃韶顏
44 餐飲之旅：富岡漁港吃海鮮·台東鳥籠麵 翁雲霞
46 九九養生食譜：韭菜炒蛋·遠菜牛肉·
山奈豬血湯·綠豆粉糰 林美慧



- 47 健康食品真的健康嗎？ 李錦楓
48 維護免疫系統 要靠營養均衡 黃嘉
50 柑桔類的維生素C藏在那裡？ 顏志錦
52 嚼食紅甘蔗 益處知多少 陳主得
53 吃苦瓜養顏 小祈
54 消費者法律講座：營業秘密要小心 尹章華

■自然觀察

- 58 傾聽蝴蝶的呼喚 陳維壽
59 潮間帶生態之旅：沙泥灘地的螃蟹 洪明仕
62 田園隨筆：香生別院玉蘭花 徐滄淇

■生活園藝

- 64 繡球花季提早了！ 傅仰人
66 花是禮讚的詩 林阮美珠
68 親子植物遊戲：黃梔玩具 吳麗春
69 讀者經驗分享：草花妝點的牆壁 陳雅芬
70 花·人映象：用心捕捉花顏巧語的陳志文 沈安麗
72 芬芳藥草：使人愛暈的藥草---歐洲椴樹 饒郁

■鄉村旅遊

- 74 每月一書：迎媽祖 真熱鬧 鄭明進
76 六龜風情：不老溫泉·黑鑽石·十八羅漢山 曾半農

■永續農業

- 81 資訊櫥窗 黃嘉
82 學種菜，先懂得施肥 編輯部
84 有機食品時代來臨了 陳純純
86 裡作有機蔬菜 黃山內
88 選購農業改良場輔導的有機農產品 農委會

廣告索引：

- 台北縣市農會(封面裡) 瑞里大飯店(12)
台灣銀行(35) 台企行/宗慶/農產企業(41)
上湧公司(52) 有機世界股份有限公司(83)
鄉園農產食品公司(封底裡) 台和園藝公司(封底)