

## 封面故事

大橋大利 (陳家明·蕭寧馨·楊藍)	1-2
薑是老的辣 (路全利·蕭寧馨·楊藍)	2-2
這一季的粉嫩淡黃一批杷 (丁建卿·蕭寧馨·楊藍)	3-2
與人們最親近的作物—絲瓜 (路全利·蕭寧馨·楊藍)	4-2
外貌美豔香味誘人的荔枝 (丁建卿·蕭寧馨·楊文振)	5-2
讓陽光著色的蘆筍 (路全利·蕭寧馨·楊藍)	6-2

## 鄉土美食

吃在農村：傳統中式食品現代化 (陳乙貞)	1-24
吃在農村：南庄鄉的鱒魚·鵝肉與活魚三吃 (陳乙貞)	2-26
吃在農村：人稱天下第一刀的膠清池師傅 (陳乙貞)	3-26
吃在農村：三星卜肉的滋味，讓你很難忘 (林詩音)	4-27
吃在農村：吳松濂師傅讓客家菜脫胎換骨 (陳乙貞)	5-27
吃在農村：苑裡「紅芭樂鄉土料理」 (陳乙貞)	6-27
健康餐飲：「北極茶汁辣度餐廳」 (陳乙貞)	2-30
健康餐飲：「人文有機店」 (陳乙貞)	4-30
健康餐飲：「菜香耕有機生活館」 (陳乙貞)	3-30
健康餐飲：賣有機便當的「土博士養生菜園」 (陳乙貞)	5-30
健康餐飲：以地瓜為主題的「繁衍食堂」 (陳乙貞)	6-30
香草與藥草：君達香草健康世界 (曾文田)	1-32
羊肉與羊乳—羊年的美食獻禮 (曾文田)	3-10
吃鮮蕾的金針新品種 (花蓮改良場)	3-70
養生香草蛋 (簡思平)	4-23
令人食指大動的紅麴「秀」! (林妙娟)	4-24
食品科技：靈芝與健康 (陳啓禎)	6-24
甘藷葉是一種保健蔬菜 (張榮如)	6-32
新書介紹：歐陸傳奇食材	6-68

## ■人與土地

信義鄉巨峰葡萄 (林裕森)	5-41
恆春洋蔥與有機紫洋蔥 (曾文田)	5-48
Kona coffee的田園記事(上) (藍色夏威夷莊園咖啡)	5-50
屏東海岸黑珍珠 (林裕森)	6-41
Kona coffee的田園記事(下) (藍色夏威夷莊園咖啡)	6-48
新埤火鶴花 (曾文田)	6-50
水蓮花茶	6-51
龍眼蜜·土雞料理·生蠔精	6-52

## 養生保健

### ■飲食文化

吃素會比較健康嗎? (王鳳英)	1-36
甘藷賽人參 (焦金堂)	1-50
孕育健康聰明寶寶的營養小點心 (詹惠婷)	1-52
寒冬送暖話「薑」味 (許毓芬)	1-54
每天攝取五蔬果的技巧 (王鳳英)	2-52
促進生長發育的藥膳 (許毓芬)	2-54
常見的外感咳嗽飲食方 (邱紹宏)	2-56
吃得更美麗更健康 (王鳳英)	3-54
當令的蔬菜，含有較高的營養成分 (張榮如)	4-22
吃得健康又經濟 (王鳳英)	4-53
「轉骨」的觀念與中醫助長藥膳 (許毓芬)	4-55
吃泡麵的營養訣竅 (詹惠婷)	5-35
菜根香—味美好吃又健康 (李芬蓮)	5-40
經濟實惠的健康食品—梅子 (王鳳英)	5-56
食用酸乳酪使身材苗條 (屈先澤)	6-40
靈芝-天然食品藥材 (陳潮宗)	6-56
■生活智慧	
玩味生活 (劉玉秀)	1-38

捷運貫通鄉間小路 (天姿)	1-40
歡喜接受病痛 (李芬蓮)	1-56
春天，如何養生? (廖仰德)	2-33
錢的滋味 (趙曲水宴)	2-34
大哥大瘋症候群 (葉子久)	2-36
家庭計畫與居家照顧 (洪建德)	2-39
「消費者保護法」三讀通過 (尹章華)	3-33
保本才能走更長遠的路 (李芬蓮)	3-36
傳統養生學 (廖仰德)	3-40
安渡更年期—開心過日子(1) (劉玉秀)	3-52
皮膚水噹噹的保養六訣 (許毓芬)	3-56
交託 (趙曲水宴)	4-38
性無能與裸體風—以夫妻旅遊來克服 (葉子久)	4-49
父母離婚，孩子該怎麼辦? (趙慈慧)	4-51
瘦身美容應注意定型化契約 (尹章華)	5-33
安渡更年期(2)力行健康生活 (劉玉秀)	5-38
如何克服運動的瓶頸 (洪建德)	5-53
夏天的簡易養生術 (廖仰德)	5-55
讓運動變成一種習慣 (洪建德)	6-33
維護腸道健康的方法 (王鳳英)	6-38
關係中的代罪羔羊 (趙慈慧)	6-53
快樂 (趙曲水宴)	6-54
由健康觀點談房屋設計 (葉子久)	6-58
■醫學知識	
旅遊皮膚真掃興 (葉子久)	1-33
怎樣送糖尿病人禮物 (洪建德)	1-49
不要帶病走 (李芬蓮)	2-40
從家族治療觀點談女性憂鬱症 (趙慈慧)	2-49
防癌其實很簡單 (洪建德)	3-35
我在賴比瑞亞的行醫經驗 (葉子久)	3-37
醫師，我是冷咳? 還是熱咳? (陳潮宗)	3-49
別再叫我「豆花」! (詹惠婷)	3-51
透明澄清的健康法—運動治療 (洪建德)	4-33
坐骨神經痛如何改善 (陳潮宗)	4-40
醫方明 (廖仰德)	4-56
二種婦女疾病的中醫治療 (許毓芬)	5-58
端午節與預防醫學的省思 (廖仰德)	6-35
■養生廚房	
蒜香花椰 (梁幼祥)	1-42
青花菜 (廖麗蘭)	1-43
芝麻麵疙瘩 (梁幼祥)	1-45
芝麻 (廖麗蘭)	1-46
橙香銀耳紅棗湯 (梁幼祥)	2-42
紅棗 (廖麗蘭)	2-43
開陽蘿蔔 (梁幼祥)	2-45
蘿蔔 (廖麗蘭)	2-46
香菇燻筍 (梁幼祥)	3-42
香菇 (廖麗蘭)	3-43
豆苗蝦仁 (梁幼祥)	3-45
豌豆苗 (廖麗蘭)	3-46
黑棗山藥排骨湯 (梁幼祥)	4-42
黑棗 (廖麗蘭)	4-43
四季豆炒肉絲 (梁幼祥)	4-45
四季豆 (廖麗蘭)	4-46
生活園藝	
景觀園藝：許秀麗與園藝的不解之緣 (楊藍)	1-62
景觀園藝：戀戀花藝，戀戀台灣—周英戀 (楊藍)	2-62
景觀園藝：劉淑惠投身環保不厭倦 (楊藍)	3-64

景觀園藝：為鄰里公園找特色的王鴻裕 (楊 藍)	4-66	(蔡勝佳等10人)	1-75
景觀園藝：讓景觀說故事的李碧峰 (楊 藍)	5-70	休閒農業：日本農村民宿體驗學習之旅 (下) (周若男等)	2-68
景觀園藝：以童心打造童趣城市的吳金珍·陳秋鵬 (楊 藍)	6-68	休閒農業：德國學人走過台灣農村(1) (江益璋)	5-20
拼貼彩繪DIY：拼貼馬蹄斯 (林 邁)	1-30	休閒農業：德國學人走過台灣農村(2) (江益璋)	6-74
拼貼彩繪DIY：燭光浮影 (林 邁)	2-30	生態旅遊：生態旅遊的定義和發展背景 (李光中)	1-81
拼貼彩繪DIY：高第風格的花盆 (林 邁)	3-30	生態旅遊：生態旅遊與自然保護區 (李光中)	2-84
拼貼彩繪DIY：高第風格的家具 (林 邁)	4-30	生態旅遊：生態旅遊與世界遺產 (李光中)	3-78
拼貼彩繪DIY：陶板彩繪米開朗基羅 (林 邁)	5-32	生態旅遊：生態旅遊與社區發展(上) (李光中)	4-82
孤傲的英雄—木棉 (林再添)	4-73	生態旅遊：生態旅遊與社區發展(下) (李光中)	5-81
柚花紀事 (林再添)	5-76	生態旅遊：生態旅遊守則 (王鑫·李光中)	6-82
蔬果花藝欣賞 (周英戀)	4-72	畫我家園：谷關行(孫少英)	1-80
生活園藝教室春夏班招生 (北市錫瑠環境綠化基金會)	5-61	畫我家園：漫畫高手隱居埔里 (孫少英)	2-76

### 環境生態

有機農業：推行有機農業之省思(上)-發展瓶頸 (陳世雄)	1-20	畫我家園：湧泉洗衣新景觀 (孫少英)	3-82
有機農業：推行有機農業之省思(下)-解決之道 (陳世雄)	2-20	畫我家園：遊青竹園 (孫少英)	4-75
有機農業：環保又健康的台灣有機茶(MOA)	2-24	畫我家園：谷間車埕 (孫少英)	5-77
清水的埤圳 (蔡紹斌)	1-68	畫我家園：漂亮的溪南國小 (孫少英)	6-81
新書介紹：森林之歌	1-71	社區營造：東明里社區的婆婆媽媽們 (余淑蓮)	2-77
WTO之後，我們依然放火燒田 (蔡紹斌)	2-14	社區營造：魯凱族多納社區巡禮 (余淑蓮)	4-76
WTO之後，他們不必放火燒田 (余淑蓮)	2-16	德東之旅——波羅的海濱探索 (韓選棠)	1-85
為災民蓋一棟黏土木架屋吧！(胡湘玲·韋仁正)	3-22	雲山深處的香格里拉——司馬庫斯 (林再添)	2-80
季節美景：水田 (蔡紹斌)	4-14	萬巒鄉的水岸人家 ——客家聚落保存與溪流生態景觀 (曾文田)	3-72
台灣特有的15種鳥類(台灣特有生物研究保育中心)	4-16	現代桃花源——香格里拉休閒農場 (曾文田·黃菱怡)	3-83
常見的民俗植物 (曾文田)	4-20	大坑休閒農場 (曾文田)	4-86
屏東麟洛鄉重現沼澤之美 (曾文田)	6-14	走馬瀨農場 (曾文田)	5-85
AgriTech 2003：以色列的農業(上) 節水灌溉 (余淑蓮)	6-19	巴里島心靈登山之旅 (張榜奎)	5-78

### 富麗農村

台灣農村之美系列：莊稼漢 (蘇振明)	1-12	農業小品	
台灣農村之美系列：農婦之美 (蘇振明)	2-12	地方小調：製烘爐 (金 真)	1-別冊D
台灣農村之美系列：稻農之美 (蘇振明)	3-12	地方小調：草藥店 (毅 振)	3-別冊D
台灣農村之美系列：勞動生活之美 (蘇振明)	4-12	地方小調：稻草今與昔 (金 真)	5-別冊D
台灣農村之美系列：果農之美 (蘇振明)	5-12	地方報導：園藝作業組與大自然更接近(鄭玉梅)	2-別冊D
台灣農村之美系列：水果之美 (蘇振明)	6-12	地方報導：伯恩乳牛生態教育園 (翔 宇)	4-別冊D
與竹有約(1)產業篇 (黃妙修)	1-14	地方報導：從燈籠彩繪到元宵活動 (鄭玉梅)	6-別冊D
與竹有約(2)綠建築篇 (陳文忻)	3-14	生活瑣議：今與昔 (邱七七)	1-別冊A
與竹有約(3)空間美化篇 (王瀛生)	5-14	生活瑣議：說錢 (邱七七)	2-別冊A
四健專欄：團體促進方式在農業推廣的運用 (顏淑玲)	1-58	生活瑣議：說「麻煩」(邱七七)	3-別冊A
四健專欄：結合在地的力量，營造家園 (林詩音)	2-58	生活瑣議：購物的價值觀 (邱七七)	4-別冊A
四健專欄：龔泰文的蘭藝與愛心， 讓九如鄉成為優質社區 (林詩音)	3-58	生活瑣議：君子之道 (邱七七)	5-別冊A
四健專欄：賞綠拇指碰上花仙子 ——花蓮新秀地區農會四健會 (林詩音)	4-58	生活瑣議：談「心」(邱七七)	6-別冊A
四健專欄：創造內門鄉的魅力俱樂部 (林詩音)	5-62	海外休閒：老美聊中餐	1-別冊B
四健專欄：相約澄清湖畔·烏松鄉的四健活力 (林詩音)	6-62	海外休閒：你願意做我的情人嗎？(郭 瑩)	2-別冊B
田媽媽系列：霧峰鄉「議盧」的姑姑餐，讚！(李慧津)	3-62	海外休閒：婦女節的故事 (郭 瑩)	3-別冊B
田媽媽系列：全省第一個手工藝田媽媽 ——茹坦工作室 (李慧津)	4-62	海外休閒：衛生間的革命歷程 (郭 瑩)	4-別冊B
田媽媽系列：潭子鄉的養生餅與鹹蛋糕 (李慧津)	4-64	海外休閒：遊客的新寵——河內 (郭 瑩)	5-別冊B
田媽媽系列：外埔肉粽有媽媽的味道 (李慧津)	5-66	海外休閒：中國人的愚人節 (郭 瑩)	6-別冊B
田媽媽系列：到九份山上「神仙的窩」坐坐 (林詩音)	5-68	健康白皮書：奇妙的米等11篇 (黃 嘉)	1 別冊E
田媽媽系列：任記東北酸菜坊的酸菜傳奇 (李慧津)	6-66	健康白皮書：如何吃得更健康等11篇 (黃 嘉)	2-別冊E
鏗鏘集：「池上米」地理標示的省思 (郭華仁)	3-24	健康白皮書：從家禽的除蟲藥到膠原疾病等10篇 (黃 嘉)	3-別冊E
拜訪台灣第一竹炭師—陳清輝 (李慶荃)	3-75	健康白皮書：茶的化學成分等12篇 (黃 嘉)	4-別冊E
		健康白皮書：你吃的食物安全嗎等8篇 (黃 嘉)	5-別冊E
		健康白皮書：標示咖啡等8篇 (黃 嘉)	6-別冊E

### 鄉村旅遊

休閒農業：民宿是一種生活，也是一種藝術 (吳明一)	1-72	開懷篇 1-別冊H	開懷篇 4-別冊H
休閒農業：日本農村民宿體驗學習之旅 (上)		開懷篇 2-別冊H	開懷篇 5-別冊H
		開懷篇 3-別冊H	開懷篇 6-別冊H