

封面故事

台灣珍果黑珍珠 (林裕森·蕭寧馨)	1-3
越冷越帶勁的甜豌豆 (路全利·徐清銘·蕭寧馨)	2-3
七股洋香瓜 展現鹽分地精神 (丁建卿·徐清銘·蕭寧馨)	3-3
鹿草鄉的黃秋葵故事 (路全利·王鈺鈴·蕭寧馨)	4-3
紅土丘陵孕育的民雄鳳梨 (丁建卿·林裕森·蕭寧馨)	5-3
欣賞胡瓜清淡之美 (路全利·楊瑩·蕭寧馨·余淑蓮)	6-3

鄉土美食

新米食主張：吃定台灣米 (林謙禎)	1-20
新米食主張：米飯與米釀食譜 (林謙禎)	1-22
新米食主張：生機飲食專家孫儷庭談米飯的變化吃法 (林謙禎)	2-20
新米食主張：台灣第一家註冊專利的小吃店「太原炸粿」 (林謙禎)	3-20
新米食主張：碰米香·五穀飯·米漢堡·豐味菜飯 (林謙禎)	4-26
新米食主張：古典米飯糰·E世代發燒 (林謙禎)	5-26
新米食主張：老少都愛四喜飯 (林謙禎)	6-26
新米食食譜四則 (林謙禎)	2-21
新米食食譜五則 (林謙禎)	3-22
米飯糰食譜三種 (林謙禎)	5-28
時尚壽司食譜四種 (林謙禎)	6-28
健康餐飲：帝王軒養生餐廳 (陳乙貞)	1-24
健康餐飲：台中「無毒的家」 (陳乙貞)	2-18
健康餐飲：「鮮果子」藝術廚坊 (陳乙貞)	3-18
健康餐飲：甘露自然飲食餐廳 (陳乙貞)	5-24
健康餐飲：南瓜派Pumpkin House (陳乙貞)	6-24
食品科技：纖細雪白金針菇 (陳啓楨)	1-26
生物科技：藍藻-大自然的保健聖品 (吳介信)	3-14
食品科技：檸檬-健康生活的魔術師 (劉家佑)	4-14
食品科技：夏天的水果女王-西瓜 (劉適源)	5-18
食品科技：彩色甜椒 (鄭皓元)	6-21
市場情報：快樂農家農產精品中心 (楊育年)	4-24
市場情報：台北魚市的「魚」情「魚」理 (楊育年)	6-22
CAS優良釀造醋	1-28
吃在農村：藥膳草堂-石岡阿嬤灶腳 (陳乙貞)	2-24
繽紛可口的大花田菁 (簡思平·蕭芸殷·林麗珠)	3-24
木耳減肥食譜 (赤子)	5-42
桑椹美食 (黃菱怡)	6-30

養生保健

■飲食文化

如何正確選擇食物? (洪建德)	1-32
神奇的芝麻脂素 (王鳳英)	1-34
變化你的菜單 (洪建德)	2-31
糖尿病飲食Q&A (葉秋蘭)	2-32
吃青蔥, 最好煮熟 (王鳳英)	2-56
洗腎的人該怎麼吃 (陳明玉)	3-34
食品安全與禽流感 (編輯部)	4-25
碳水化合物可以吃多少? (洪建德)	4-32
鮮乳的妙用 (郭卿雲)	4-33
揭開日本納豆之迷 (王鳳英)	4-36
春末夏初一作泡菜的好時節 (王鳳英)	5-38
越南河粉 (李慧津)	5-40
夏季最佳佐菜—泡菜 (王鳳英)	6-36
高鈣飲食 (蔡弘聰)	6-58

■生活智慧

生活瑣議：冷與熱 (邱七七)	1-31
生活瑣議：有福之人 (邱七七)	3-31
生活瑣議：休閒淨心 (邱七七)	4-31
生活瑣議：重視品格教育 (邱七七)	5-31

生活瑣議：返璞歸真 (邱七七)	6-31
海外傳真：我只過人的生活 (郭瑩)	1-60
海外傳真：逼子成龍是犯罪 (郭瑩)	2-60
海外傳真：白皮膚的中國員工 (郭瑩)	3-60
海外傳真：與中國女孩談情說愛 (郭瑩)	4-60
海外傳真：一個「雞蛋」的自白 (郭瑩)	5-60
海外傳真：雅典計程車 (郭瑩)	6-60
健康白皮書：你真懂得吃嗎? (黃嘉)	1-62
健康白皮書：營養衣著等8篇 (黃嘉)	2-62
健康白皮書：快樂的原因等9篇 (黃嘉)	3-62
健康白皮書：兩類胖子等8篇 (黃嘉)	4-62
健康白皮書：認識食物過敏等7篇 (黃嘉)	5-62
健康白皮書：造福人類的新發明等7篇 (黃嘉)	6-62
鏗鏘集：武士刀與生魚片 (陳燕銀)	6-16
寵物 (趙曲水宴)	1-38
如何面對死亡 (葉子久)	1-40
積習難改乎? (下) (李芬蓮)	1-55
肉食者語 (葉子久)	2-34
以家庭主婦為職志-舊使命·新創意 (葉子久)	3-36
情緒的按鈕 (趙曲水宴)	3-55
賣命也要顧命 (李芬蓮)	3-56
日本人長壽的秘訣 (王鳳英)	3-58
實用的美滿姻緣觀人術 (葉子久)	4-38
老有所依, 止於至善 (李芬蓮)	4-55
老來忘我之境 (陳效奎)	5-33
向準媽媽致敬 (葉子久)	5-34
快樂出航 (李芬蓮)	5-55
評析紓緩感冒的經驗談 (陳潮宗)	5-56
為何頭腦需要管理(上) (洪建德)	6-32
股市癡迷症 (葉子久)	6-38
不老英雄永樂春 (林再添)	6-40
搶救元氣美女大進攻 (孫善美)	6-56
改變自己 邁向優越 (李芬蓮)	6-57

■醫學知識

中草藥觀點：中草藥之國際化與台灣優勢(上) (張成國)	1-16
中草藥觀點：中草藥之國際化與台灣優勢(下) (張成國)	2-14
手部保健(上) (游夢華)	1-36
手部保健(中) (游夢華)	2-58
手部保健(下) (游夢華)	3-59
大吃大喝的善後處理 / 有毒本草之我見 (廖屯德)	1-56
無聲殺手—高血脂的中醫觀點 (孫善美)	1-58
更年期婦女的健康檢查 (劉玉秀)	2-37
「針」好睡 (吳建隆)	2-40
氣的功能 (廖屯德)	2-41
生命就在瞬息之間 (李芬蓮)	2-42
醱類的迷思 (洪建德)	3-32
不必麻醉的小針刀療法 (張應吉)	3-38
氣的種類 / 禽流感有感 (廖屯德)	3-40
消除頭痛DIY (楊素卿)	3-42
「血濁」防治二三事 (陳宜蓉)	4-34
面對荷爾蒙治療 (劉玉秀)	4-40
老年人的肺功能變化 (林慧珍)	4-42
不一樣的身心靈醫學療法 (陳潮宗)	4-56
過敏性鼻炎的中醫治療三部曲 (黃介良)	4-58
陰陽學說 (廖屯德)	4-59
如何降低糖尿病人的高脂血症 (洪建德)	5-32
慢性肺部疾病者的居家照顧 (邱淑娟)	5-36
腦性麻痺的中醫療法 (洪汝欣)	5-58
陰陽學說的具體內容 (廖屯德)	5-59

認識消化性潰瘍 (吳惠如)	6-34
五行學說 (廖珂德)	6-55

富麗農村

小雜糧與沙棘 (佟光英·莊伽媛)	1-43
以逸待勞捕林蛙 (佟光英)	1-48
烏魚來的時候 (曾文田)	1-51
台灣栗子 (曾文田)	1-52
有機栽培的丹品咖啡園 (曾文田)	1-54
台灣荔枝 (林裕森)	2-43
七甲花卉產銷班 (曾文田)	2-52
南台灣的冬季玫瑰 (農委會)	2-53
新品種：紫丁香磨·吉好米·水茼蒿 (農委會)	2-54
優質鵝肉、黑豬肉、台灣土雞 (農委會)	2-55
蘆葦濕地上的丹頂鶴-白城生態農業采風 (佟光英)	3-43
阿里山「豆賞」台灣咖啡 (曾文田)	3-50
甘喜農場「黑紫玉」有機葡萄 (曾文田)	3-52
油菜花與向日葵 (曾文田)	3-54
台東釋迦 (林裕森)	4-43
金桔與檸檬產業升級 (曾文田)	4-52
齊齊哈爾-中國綠色食品之都 (佟光英)	5-43
恆春山藥 (曾文田)	5-52
山藥種源與組培技術 (種苗繁殖場)	5-53
竹子湖海芋 (曾文田)	5-54
戀戀水蜜桃 台灣組曲 (林裕森)	6-43
發現台灣農業競爭力：瑞豐靈芝農場 (曾文田)	5-48
發現台灣農業競爭力：花露花卉農場 (蔡麗萍)	6-49
發現台灣農業競爭力：鴨間稻 自然生態米 (曾文田)	6-51
四健專欄：重視品格教育的泰山鄉四健 (林詩音)	1-68
四健專欄：流浪小熊與童言童語-富里鄉作業組 (林詩音)	2-68
四健專欄：高雄縣內門鄉四健作業組 (林詩音)	3-68
四健專欄：高雄縣岡山鎮四健作業組-白蝸牛與紙飛機 (林詩音)	4-68
四健專欄：台南官田鄉四健作業組 (林詩音)	5-68
四健專欄：九如四健蘭花作業組 (藍慧婷)	5-71
四健專欄：南台灣的癡石男女-屏東縣長治鄉四健作業組 (林詩音)	6-68
台灣農村酒莊：奕青農場酒莊 (曾文田)	1-72
台灣農村酒莊：水里車埕酒莊-告別悲情，迎向春天 (曾文田)	2-72
台灣農村酒莊：南投縣信義鄉農會酒莊 (曾文田)	3-72
台灣農村酒莊：大湖地區農會農村休閒酒莊 (曾文田)	4-72
台灣農村酒莊：台中東勢石圍牆酒莊 (曾文田)	6-76
田媽媽專欄：貼心無悔的居家服務-美芬專訪 (李慧津)	4-76
田媽媽系列：嘉義鹿草居家服務員-葉良發 (李慧津)	5-72
田媽媽系列：仁武鄉「鄉土米食料理店」(李慧津)	5-74
田媽媽系列：清水園美食館 (李慧津)	6-72
田媽媽系列：台東長濱居服中心 (李慧津)	6-74

生活園藝

鋁線銀杯 (賴奕吟)	1-70
花與神話-2004關渡花卉藝術節 (台北藝大)	3-27
我家的空中菜園 (上) (小圃)	4-80
我家的空中菜園 (下) (小圃)	5-83

好書推薦

釀造，是農業的希望！(楊綠茵)	2-28
「走入山、海、植物的小鎮-清水」導讀 / 三田史記 (蔡紹斌)	3-28
「香藥草植物圖鑑」(編輯部)	4-15
好書推薦：「孫少英的日月潭畫情」(王灝)	5-17
懷念的故鄉—澳底 (吳惠君)	6-81

環境與生態

有機農業：美國對國家有機準則的省思 (余淑蓮)	1-14
有機農業：追求自然與健康，從平實的飲食著手 (余淑蓮)	6-14
農業研究：農業科技到底是什麼？(屈先澤)	2-12
農業研究：第九屆世界畜產學大會後記 (夏良宙)	3-12
農業研究：農業生物科技的疑慮與真相 (屈先澤)	4-12
農業研究：個人體質與營養攝取 (屈先澤)	5-14
農業研究：標示「反式脂肪」含量的時代，來臨了嗎？(屈先澤)	6-12
農業研究：溫室的選擇 (屈先澤)	6-13
循環型的農業永續經營 (楊紹榮)	3-88
永遠的農業尖兵—楊紹榮 (余淑蓮)	3-90
綠建築實務國際研討會 (中華綠建築協會)	5-23
傾聽自然：讓我們看「芽」去！(游富永)	5-80
台灣小野溪的春天 (余淑蓮)	5-86
水泥打底的河床 (蔡紹斌)	5-87
生態工法整治的后番子坑溪 (莊志宏)	5-88
森林之歌在印度飛揚 (吳俊賢)	6-86
開拓景觀道路新視界 (林務局)	6-89

鄉村旅遊

社區營造：「老臉孔」的啓發-談德國傳統農宅維護 (江益璋)	2-82
海外農業：轉變中的越南農業 (謝順景)	4-16
日本農村(文化與民宿經營)深度之旅 (陳燕銀等)	4-84
海外旅遊：綠建築與生態社區之旅 (中華綠建築協會)	5-20
生態旅遊：第五屆世界公園大會報導(上) (李光中)	1-77
生態旅遊：第五屆世界公園大會報導(下) (李光中)	2-78
生態旅遊：自然保護區發展生態旅遊的規劃原則和步驟 (上) (李光中)	3-92
生態旅遊：自然保護區發展生態旅遊的規劃原則和步驟(中) (李光中)	5-76
話我鄉情：董梅花的紅番薯 (廖壬戌)	1-80
話我鄉情：杉林溪重新開園 (曾文田)	1-82
話我鄉情：吉祥納福交趾陶 (黃金財)	1-83
話我鄉情：A Veo Veo Yu 珈雅瑪歡迎你！(林再添)	1-84
話我鄉情：拜訪春天農場 (林詩音)	4-78
話我鄉情：來去龍雲嚐鮮筍 (黃菱怡)	5-50
話我鄉情：舜田村農場 (李慧津)	6-80
話我鄉情：築造農村田園夢的傅泓源 (曾文田)	6-82
畫我家園：來寮聊 (孫少英)	1-88
畫我家園：陶藝前輩 (孫少英)	2-88
畫我家園：石珠的故事 (孫少英)	3-96
畫我家園：玉門關 (孫少英)	4-90
畫我家園：中國花藝 (孫少英)	5-67
畫我家園：兄弟 (孫少英)	6-90
旅遊專輯：發現太麻里(上) (陳燕銀·黃琬淇)	1-89
旅遊專輯：發現太麻里(下) (陳燕銀·黃琬淇)	2-89
旅遊專輯：梅鄉·酒醇·信義遊 (曾文田·黃菱怡)	3-76
「弄梅山房」的養生梅餐 (曾文田)	3-81
旅遊專輯：果然好玩-公館和平線農情之旅 (吳宜蓉·曾淑汾)	3-82
旅遊專輯：香格里拉冬山河渡假飯店 (曾文田)	4-91
旅遊專輯：枕山農遊記 (曾文田)	5-91
旅遊專輯：漫步在淡水的「花間·水岸」(曾文田)	6-91