

封面故事

夏天的人氣水果—棧仔 (丁建卿·林裕森·蕭寧馨)	7-3
綠色精靈空心菜 (路全利·春樹·蕭寧馨)	8-3
燕巢鄉的綠色珍珠—芭樂 (丁建卿·林裕森·蕭寧馨)	9-3
金色蔬菜甜玉米 (路全利·春樹·蕭寧馨)	10-3
日昇之果—太麻里釋迦 (丁建卿·林裕森·蕭寧馨)	11-3
茼蒿—有蒿之清氣, 菊之甘香 (路全利·徐清銘·蕭寧馨)	12-3

鄉土美食

新米食主張：台灣米的好搭檔—香辛咖哩 (林謙禎)	7-26
新米食主張：咖哩飯DIY / 經典咖哩美食 (林謙禎)	7-28
新米食主張：清涼養眼米甜點 (林謙禎)	8-26
新米食主張：創意美味米饌點 (朱惠英)	8-29
新米食主張：炒飯變變變 (林謙禎)	9-27
新米食主張：台灣米·異國風 (林謙禎)	10-27
新米食主張：台灣米國盛事 (林謙禎)	11-26
新米食主張：燉·焗烤·煲—冬日享用的米飯香 (林謙禎)	12-27
食品科技：食品威而剛—韭菜 (呂宗俊)	7-24
食品科技：蟬花—另類的藥用蟲草 (王次男)	8-16
食品科技：夏日健康飲料—洛神葵 (林昆宏)	8-18
食品科技：四季養生飲品—薑母奶茶 (呂宗俊)	9-20
食品科技：21世紀抗氧化商品—葡萄子與健康 (林穎志)	10-20
食品科技：靈芝的一生 (王次男)	12-22
食品科技：Berry Berry我愛妳！ (林穎志)	12-23
優質農產品：金山甘藷節 (曾文田)	7-54
優質農產品：阿順1號絲瓜 (見晴)	8-55
優質農產品：鹽埔玉蘭 (曾文田)	9-22
優質農產品：名間加碼茶 (曾文田)	9-24
優質農產品：番路柿餅 (曾文田)	11-51
優質農產品：麻豆的柚香傳奇 (曾文田)	12-20
夏日瓜果饗宴(專輯)：木瓜西瓜洋香瓜的營養·食譜與品種 (侯惠茹·李寧遠·駱進漢·農友公司)	8-20
新產品：山苦瓜、鰻錠、優質鵝肉等 (農委會)	9-25
發現蘘荷 (黃菱怡)	10-24

養生保健

■飲食文化

嘉惠國人的生物科技農產品 (王鳳英)	7-57
食品標示之教育功能 (王鳳英)	8-40
食出醋味來 (翁雲霞)	8-55
古坑咖啡 挑逗食慾 (翁雲霞)	10-57
遠離癌症，從日常飲食做起 (楊惠萍)	11-32
防癌飲食 (蔡弘聰)	11-34
飲食觀念 (游福生)	11-36
低熱量零食，減肥者最愛 (王鳳英)	11-38
天天吃麵 (翁雲霞)	11-58
飲食文化興起的感想 (李寧遠)	12-32
美學·飲食與文化 (翁雲霞)	12-33
菱角—養生好食材 (陳潮宗)	12-42

■生活智慧

生活瑣議：信箱裡的廣告 (邱七七)	7-31
生活瑣議：喝茶 (邱七七)	8-31
生活瑣議：怎樣「玩」？ (邱七七)	9-31
生活瑣議：說與聽 (邱七七)	10-31
生活瑣議：打分數 (邱七七)	11-31
生活瑣議：慈與孝 (邱七七)	12-31
海外傳真：一個「香蕉」的自白 (郭瑩)	7-58
海外傳真：在北京搭計程車 (郭瑩)	8-59
海外傳真：感受阿里郎 (郭瑩)	9-58

海外傳真：老外在北京租屋 (郭瑩)	10-61
海外傳真：騎單車闖中南海 (郭瑩)	11-61
海外傳真：各國新年習俗 (郭瑩)	12-61
健康白皮書：中風等9篇 (黃嘉)	7-60
健康白皮書：幼年糖尿病有藥可治等6篇 (黃嘉)	8-62
健康白皮書：不要聽信誇大的減肥廣告 (屈先澤)	9-60
健康白皮書：食物的科學等6篇 (黃嘉)	9-62
健康白皮書：好好維護骨關節 (黃嘉)	11-60
健康白皮書：「長壽之道在葡萄」等2篇 (黃嘉)	12-60
為何頭腦需要管理(下) (洪建德)	7-32
由日本午餐劇談起 (葉子久)	7-34
五行學說的具體內容 (廖坤德)	7-42
母親，您在何方？ (李芬蓮)	7-56
創造零污染的21世紀 (雷久南)	8-32
以曾氏家訓，檢視民意代表提名 (葉子久)	8-35
EQ是什麼？ (洪建德)	8-36
如何增進社交能力 (洪建德)	9-36
離根與植根 (葉子久)	10-38
由天災論人禍 (葉子久)	11-40
古中國人的生理時鐘 (廖坤德)	11-59
東方EQ+西方科技 (洪建德)	12-34
下台術 (葉子久)	12-38
五神之一：魂 (廖坤德)	12-41

■醫學知識

肝病患者的飲食 (賴冠菁)	7-36
肝炎保健經驗談 (蔡弘聰)	7-39
從中醫角度談腸病毒的預防及治療 (許毓芬)	7-40
高脂血症飲食 (黃桂英)	8-38
勤灌「鈣」保骨氣 (劉玉秀)	8-56
頸椎筋骨保健 (洪汝欣)	8-58
傾聽自己身體的聲音 (李芬蓮)	8-42
長壽病之一「老人失智症」 (李寧遠)	9-32
維生素E能減緩老年退化性疾病 (王鳳英)	9-34
退化性關節炎防治全集—中醫療法 (陳潮宗)	9-38
談骨質疏鬆症 (林奕君)	9-40
珍惜靈魂之窗 (李芬蓮)	9-55
電腦族如何擺脫視覺過勞 (楊素卿)	9-56
痛風，如何少痛一點？ (蔡弘聰)	10-32
痛風的預防與飲食 (楊惠玫·李惠蓉)	10-34
人性化的醫學 (洪建德)	10-37
重新正確認識「肝」 (廖坤德)	10-40
小指甲大學問 (李寧遠)	10-42
咖啡因與女士們的健康(上) (屈先澤)	10-55
咖啡因與女士們的健康(下) (屈先澤)	11-55
中醫治療過敏性鼻炎 (許毓芬)	10-59
糖尿病民間療法與EQ (洪建德)	11-42
鈣質—組成骨骼的基本元素 (屈先澤)	12-35
尿路結石的飲食 (馬懿嬌·李惠蓉)	12-40
肌膚水噹噹—談皮膚保養之道 (廖婉絨)	12-55
膠原蛋白—強化組織減緩老化 (王鳳英)	12-58

富麗農村

發現台灣農業競爭力：新化甘藷記 (曾文田)	7-48
發現台灣農業競爭力：邁向生態農業的油車合作農場 (蔡麗萍)	8-49
發現台灣農業競爭力：民雄金桔 (曾文田)	8-50
發現台灣農業競爭力：龍山農場 (曾文田)	8-52
發現台灣農業競爭力：農產品精緻化·立大農場開先鋒 (蔡麗萍)	9-50

發現台灣農業競爭力：飼丫母有一套的台南鴨莊 (曾文田)	9-52	生態工法守護下的高山村落 (曾文田)	9-82
發現台灣農業競爭力：金勇DIY番茄農場 (蔡麗萍)	10-52	從「北埔綠世界生態農場」談坡地生態工法 (韓選棠等)	9-84
發現台灣農業競爭力：松林梅李產銷班，從逆境中學習成長 (曾文田)	11-48	北埔綠世界生態農場的坡地生態工法設計 (韓選棠·陳江河)	10-84
發現台灣農業競爭力：藏身鄉間的香草玩家—土庫鎮香草產銷班 (侯惠茹)	11-52	呵護橫山村的台北赤蛙 (林華慶)	12-86
發現台灣農業競爭力：孕育都會的鮮綠—祥好農場 (蔡麗萍)	12-52	阿石伯的蓮花田 (公共電視)	12-87
人與土地的對話：寧安大米 (佟光英)	7-43	三芝鄉的全民運動—復育濕地與台北赤蛙 (吳景泉)	12-88
人與土地的對話：東北三寶與滿族的故鄉—吉林市 (佟光英)	8-44	鄉村旅遊	
人與土地的對話：細說麻豆文旦 (林裕森)	9-45	開螺絲專欄：旅遊，好嚴重的一件事！(陳燕銀)	7-20
人與土地的對話：打造新故鄉 下營采風行 (曾文田)	10-43	開螺絲專欄：旅遊—連續共演多天的大喜劇(上) (陳燕銀)	8-12
人與土地的對話：鹿野溪遊記 (曾文田)	11-43	開螺絲專欄：旅遊—連續共演多天的大喜劇(下) (陳燕銀)	9-14
人與土地的對話：茶香竹韻·人間仙境—鹿谷 (曾文田)	12-43	開螺絲專欄：旅遊—一片品村的蘿蔔節 (陳燕銀)	10-12
人與土地的對話：鹿谷內湖生態村 (曾文田)	12-49	開螺絲專欄：旅遊—400條鯉魚在空中飛舞 (陳燕銀)	11-12
台灣蝴蝶蘭一級棒 (蔡瓊娥)	10-51	開螺絲專欄：旅遊—向「農遊和尚」取經(上) (陳燕銀)	12-12
四健專欄：當地方戲曲遇上哈利波特 (林詩音)	7-68	台灣農村酒莊：台中后里樹生休閒酒莊 (曾文田)	7-76
四健專欄：編織孩子的夢想 (林詩音)	8-68	台灣農村酒莊：埔里鎮農會休閒酒莊 (曾文田)	8-76
四健專欄：2004北玄宮 (龔泰文)	8-71	台灣農村酒莊：茂林小米之家酒莊 (曾文田)	10-76
四健專欄：幸福來了!花蓮新秀地區農會四健會 (林詩音)	9-64	話我鄉情：向陽森林遊樂區的紅檜木棧道 (黃菱怡)	8-15
四健專欄：屏東縣麟洛鄉農會四健作業組 (林詩音)	10-68	話我鄉情：走訪瀘沽湖畔的女兒國—摩梭人 (黃永順)	8-88
四健專欄：宜蘭縣五結鄉農會四健作業組 (林詩音)	11-68	話我鄉情：泰雅族碧候村的故事 (林再添)	9-80
四健專欄：台東鹿野地區農會四健作業組 (林詩音)	12-68	話我鄉情：麥寮鄉的榨菜節 (廖壬茂)	12-76
田媽媽系列：台南鴨莊 (李慧津)	7-72	畫我家園：湊合之美 (孫少英)	7-90
田媽媽系列：居服員林正彥專訪 (李慧津)	7-74	畫我家園：精舍與品味 (孫少英)	8-90
田媽媽系列：關山田媽媽 (李慧津)	8-72	畫我家園：深綠的喜悅 (孫少英)	9-90
田媽媽系列：營農婦女副業經營面面觀 (曾玉惠)	8-74	畫我家園：一任清風送白雲 (孫少英)	10-79
田媽媽系列：「男」丁格爾楊宜霖專訪 (李慧津)	9-72	畫我家園：生態意象 (孫少英)	11-90
田媽媽系列：番茄料理比賽 (侯惠茹)	9-72	畫我家園：水上瀑布 (孫少英)	12-90
田媽媽系列：泰雅風味餐 (林妙娟)	10-72	旅遊專輯：溪南春曉 (曾文田)	7-91
田媽媽系列：左岸埔，好媳婦 (林詩音)	10-74	旅遊專輯：尋訪桃花源—武陵富野渡假村 (曾文田)	8-91
田媽媽系列：嘉義六腳「塹窯休閒陶坊」 (侯惠茹)	11-72	旅遊專輯：戀戀新北投—逗陣去泉都泡湯 (曾文田)	9-91
田媽媽系列：桃園新屋「黃金海岸美食坊」 (林詩音)	11-74	旅遊專輯：天龍飯店—峽谷·溫泉·虹橋·布農情 (曾文田)	10-89
田媽媽系列：芝農禮樂坊 (林詩音)	12-72	旅遊專輯：廬山溫泉蜜月館風情 (曾文田)	11-91
田媽媽系列：台中區發展地方料理經典美饌 (侯惠茹)	12-74	旅遊專輯：來自東台灣無污染的福鹿米 (曾文田)	12-91
		花蓮好風情：花蓮無毒有機農業的舵手 ——農業局長杜麗華專訪 (林妙娟)	9-18
生活園藝		花蓮好風情：花蓮七八月天，真High！(林妙娟)	10-16
楊進枝的漂流木花園 (余淑蓮)	7-80	花蓮好風情：花蓮人用心推廣有機中草藥與農產品加工 (林妙娟)	11-16
花香滿行囊：巴黎市集巡禮 (楊紹榮)	11-80	花蓮好風情：富里鄉親的驕傲—富麗米 (林妙娟)	12-16
花香滿行囊：人體綠雕 (楊紹榮)	12-78	海角天涯：郵箱小鎮 (Matias Martorell·屈先澤)	8-84
植物西遊記：走在楓葉步道上 (吳冬梅)	11-82	海角天涯：波蘭藝術小鎮—薩利派Zalpie (Matias Martorell·屈先澤)	11-86
植物西遊記：一粒松子 (吳冬梅)	12-80	生態旅遊：自然保護區發展生態旅遊的規劃原則和步驟(下) (李光中)	7-82
景觀園藝：2004國際盆景雅石大展後記 (蔡瓊娥)	12-81	鄉村藝術：台灣蒲仔情 (黃圓滿)	11-83
景觀園藝：美國植物園隨筆 (吳展才)	12-82	吳水榮的葫蘆心事 (余淑蓮)	11-85
民俗植物：原住民飲食植物和其文化初探(一) (吳展才·張承晉)	8-79	好書推薦	
民俗植物：原住民飲食植物和其文化初探(二) (吳展才·張承晉)	9-77	出版視窗：到天涯的盡頭蓋房子 (胡湘玲)	10-63
民俗植物：土拔仔與昭和草 (吳展才·陳增蔚)	10-80	出版視窗：「發明疾病的人」與「台灣的天然災害」	11-63
民俗植物：山胡椒與麵包樹 (吳展才)	11-78	出版視窗：「跨越農業分水嶺」、「誰來點上燈」、「紙的詠歎調」	12-63
民俗植物：紅刺蔥與黃藤心 (吳展才)	12-84		
環境與生態			
農業科技：我是一支CAS中式香腸 (楊育年)	7-12		
農業科技：中央畜產會屏東實驗室大解析 (楊育年)	7-14		
有機農業：有機食品驗證，還要加把勁 (謝順景)	7-16		
有機農業：台灣有機農業之展望 (陳永松·黃璋如)	10-22		
有機農業：真相大白 (慈心有機農業發展基金會)	11-18		
有機農業：「遇見有機」 (黃璋如)	11-20		
原住民系列：原住民工藝產業現況初探 (吳佳玲·張承晉)	10-82		
原住民系列：原住民觀光產業現況初探 (吳展才·張承晉)	11-77		
淳樸恬靜的丁子蘭溪 (莊志宏)	7-86		
保護泰安溫泉區的蝴蝶資源 (苗栗區農業改良場)	8-82		