

**封面故事**

台灣菓子，品質更上層樓	
(丁建卿·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智)	1-3
小家碧玉青江菜(路全利·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智)	2-3
台灣香蕉，實在好吃	
(丁建卿·徐清銘·蕭寧馨·郭子儀·溫國智)	3-3
花胡瓜，一隅大一寸	
(路全利·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智)	4-3
荔枝—嶺南水果，台灣風味	
(丁建卿·徐清銘·蕭寧馨·郭子儀·溫國智)	5-3
「沉土」的麻竹筍，最鮮美	
(路全利·徐清銘·蕭寧馨·郭子儀·溫國智)	6-3

**鄉土美食**

花蓮無毒農業：花蓮縣推廣「無毒饗宴系列」(林妙娟)	1-18
花蓮無毒農業：引領21世紀的美食觀點	
—重視食材的產地、履歷與安全(余淑蓮)	1-19
花蓮無毒農業：花蓮縣無毒有機農業與休閒農業的窗口	
—光豐地區農會(林妙娟)	2-20
花蓮無毒農業：默默耕耘的無毒農業尖兵(1)	
富里鄉陳火木(曾文田)	3-20
花蓮無毒農業：(2)經營小蜜蜂有機農場的彭新發(曾文田)	4-18
花蓮無毒農業：(3)以麥飯石打造黃金蜆王國的連富本(曾文田)	5-16
花蓮無毒農業：(4)現代化經營箭竹林的李阿玉(曾文田)	6-16
新米食主張：小倆口·拌飯樂(林謙禎)	1-26
新米食主張：小倆口的米點心世界(林謙禎)	2-28
新米食主張：小倆口的米點心—糯米香酥脆(林謙禎)	3-28
新米食主張：醬汁飯和米冰沙(林謙禎)	4-28
新米食主張：新古典風山地米食(林謙禎)	5-25
新米食主張：推廣米食個性店(林謙禎)	6-27
食品科技：蔬果紅不讓一牛番茄(鄭皓元)	1-12
食品科技：水果入饌之研究(王秋霞)	2-25
食品科技：21世紀的生技明星—辣木(彭文煌)	3-17
食品科技：牧草泡芙(王秋霞)	4-16
食品科技：冬蟲夏草的一生(王次男)	6-24
優質農產品：銅鑼杭菊與台東洛神葵(黃菱怡)	1-20
優質農產品：東山鄉竹炭/名聞鄉通天草/花壇鄉茉莉	3-27
優質農產品：鹿野枇杷(黃菱怡)	5-23
農情蜜意話台灣：農業部有希望在明年誕生!(編輯部)	5-18
農情蜜意話台灣：病死豬麥攪來!(編輯部)	6-18
有機農業：中寮溪底遙的柳丁成熟了，惠蓮邀請您(吳惠蓮)	2-22
有機農業：柴松林教授談素食養生(余淑蓮)	4-26
鄉城生活：嘉義市人文與小吃之美(春樹)	1-24
國際市場：2005 FMI SHOW(余淑蓮)	1-29
大啤酸菜成熟時(廖壬戌)	2-17
藥用植物：台東原生植物園發展養生旅遊(曾文田)	4-24
農委會為「豬」事用心(楊育年)	5-20
讓鮮乳走進廚房(余淑蓮)	5-21
炊斗飯與割稻飯(陳麗華)	5-28
明日之星：日本紙莎草·盤龍參·燈照葡萄(農委會)	6-22
知本溫泉花果餐(黃菱怡)	6-26

**養生保健**

<b>■生活智慧</b>	
生活瑣議：橋頭堡(邱七七)	1-31
生活瑣議：雞年好機運(邱七七)	2-31
生活瑣議：熱與冷(邱七七)	4-31
生活瑣議：愛的真諦(邱七七)	5-31
生活瑣議：用手(邱七七)	6-31
健康白皮書：「冠心病的急救」等2篇(黃嘉)	1-60
健康白皮書：陽萎及壯陽劑等2篇(黃嘉)	2-61
健康白皮書：成吉思汗的後裔(黃嘉)	3-63
健康白皮書：小豬Goldie等3篇(黃嘉)	4-61
健康白皮書：老男人更需要老友(黃嘉)	5-60
海外傳真：早期漢學在西方(郭瑩)	1-61

海外傳真：英王愛德華八世的婚戀隱情(郭瑩)	2-62
海外傳真：老外聊中國(布萊恩·霍頓)	3-64
海外傳真：洋婚背後(郭瑩)	4-64
海外傳真：陰錯陽差美國夢(郭瑩)	5-62
海外傳真：芳菲的聯合國之戀(郭瑩)	6-62
人與猴子(洪建德)	1-32
失控的那一分鐘(洪建德)	2-32
做好自己(洪建德)	3-31
繪畫的EQ(洪建德)	4-32
白居易的EQ(洪建德)	5-32
從《世說新語》看待人處事的EQ智慧(洪建德)	6-34
回扣文化在台灣(葉子久)	1-34
柳丁大戰誰之過?(葉子久)	2-34
由美國社會史看台灣未來(葉子久)	3-32
美國人權走回頭路—零容忍政策(葉子久)	4-35
城鄉不均衡的醫療與教育資源(葉子久)	5-35
冬夜裡的死神(葉子久)	6-32
<b>■飲食文化</b>	
周休二日，養生不可缺(王鳳英)	1-38
葡萄皮與葡萄子(王鳳英)	2-36
中老年人的保養之道(王鳳英)	3-36
中老年人的飲食原則(王鳳英)	4-38
無油煙飲食(王鳳英)	5-42
適度日晒 有益健康(王鳳英)	6-40
烹小鮮，也是治國之道(翁雲霞)	1-40
口味點點通(翁雲霞)	2-37
食材的極致效用(翁雲霞)	3-38
黍菜有個性(翁雲霞)	4-42
道地宜蘭味(翁雲霞)	5-55
市場一小角(翁雲霞)	6-42
<b>■醫學知識</b>	
居家清掃與出國旅遊，規劃不能少(陳潮宗)	2-38
腸胃保健，平安過年(陳潮宗)	2-41
居家清掃與出國旅遊，規劃不能少(陳潮宗)	3-38
過敏病原報到，如何根治?(陳潮宗)	3-40
小便有泡泡 怎麼辦(陳潮宗)	4-58
妳認識妳的「好朋友」嗎?(陳潮宗)	6-58
從心理、病理、生理角度來認識「神」(廖呷德)	1-42
養生心理學的意與魄(廖呷德)	2-60
志向·五德與身體病變的相關性(廖呷德)	4-55
共享生活桃花源—糖尿病友的水彩畫(陳美燕)	2-55
平常就是福(陳美燕)	5-59
舞會過後，仙杜拉的美麗與哀愁(上)(蔡世堂)	2-42
舞會過後，仙杜拉的美麗與哀愁(下)(蔡世堂)	3-42
日本農業協同組合(JA)的高齡者福祉事業(高淑貴)	4-36
日本介護保險制度的實施(高淑貴)	5-38
「在地老化」應做的努力(高淑貴)	6-55
顧好營養，別讓黃昏失色了!(賴秀怡·李蕙蓉)	1-35
高血壓的飲食療法(李蕙蓉)	2-57
腦中風老人的營養照護(洪美鈴·李蕙蓉)	3-33
糖尿病老人營養(葉秋菊·李蕙蓉)	4-40
現代人的新健康指數(黃玉兒)	1-55
秋冬裡，脂漏皮膚紛飛起(廖麗蘭)	1-58
我們這一班(慶貞)	2-40
陸會寄情(劉玉秀)	3-55
從醫學史看「泡湯」(林佳谷·蔡昌里)	3-58
調經解鬱 輕鬆過憂谷(孫善美)	4-56
我的老婆才華洋溢(王慶復)	4-62
父親(李寧遠)	5-34
關懷銀髮族—談防癌之道(陳明玉)	5-40
溫馨五月天，您的腸胃保養了嗎?(林恭儀)	5-57
靈芝補救了白米的缺失(林佳谷)	6-35
阿滋海默症的飲食照顧及預防(邱淑娟)	6-36
三餐再加運動餐(3+1餐)(林再添)	6-38
春天養生食療及藥膳(楊麗妹)	6-56
女性必讀：低碳水化合物或五穀，何者有益健康?(屈先澤)	6-60

富麗農村

發現台灣農業競爭力：最貼近民間的藥草—艾草 (曾文田)	1-48
發現台灣農業競爭力：環控生產黑木耳的蔘廷農場 (曾文田)	2-50
發現台灣農業競爭力：瑞峰農場—冷房栽培杏鮑菇 (曾文田)	3-50
發現台灣農業競爭力：隆合菇場—技術突破，量產柳松菇 (曾文田)	4-52
發現台灣農業競爭力：森林蔽蔭下的珍稀菇菌—猴頭菇 (曾文田)	5-50
發現台灣農業競爭力：許琴最愛種玫瑰 (曾文田)	6-50
優秀農業研究人員報導：造紙專家—張豐吉教授 (李秀珠)	1-51
優秀農業研究人員報導：液蛋專家—賴勝卿總經理 (李秀珠)	2-51
優秀農業研究人員報導：海洋經濟學者—莊慶達教授 (李秀珠)	3-52
優秀農業研究人員報導：農業外交官—蔡新聲博士 (李秀珠)	4-50
優秀農業研究人員報導：奠定台灣文心蘭切花外銷優勢 黃肇家博士 (李秀珠)	5-52
優秀農業研究人員報導：開創農田水利三生功能的呂天降會長 (李秀珠)	6-52
四健專欄：創造令人感動的學習文化 (林詩音)	1-68
四健專欄：宜蘭縣冬山鄉四健會 (林詩音)	2-68
四健專欄：台北縣三芝鄉「復育台北赤蛙作業組」 (林詩音)	3-68
四健專欄：再現自然風華—南投鹿谷鄉四健會 (林詩音)	4-68
四健專欄：生態教育紮根，「田心」夢想成真 (林詩音)	5-68
四健專欄：宜蘭礁溪點子王 實現咱們的夢 (林詩音)	6-68
田媽媽系列：新竹縣荳林鄉田媽媽 (林詩音)	1-72
田媽媽系列：台南區創意餐盒烹藝競賽 (侯惠茹)	1-74
田媽媽系列：田媽媽經驗發表競賽 (侯惠茹)	2-72
田媽媽系列：花蓮區地方料理競賽 (林妙娟)	2-73
田媽媽系列：三星地區農會「西亞諾工作坊」 (林妙娟)	2-74
田媽媽系列：花蓮新秀地區「山藥活力坊」 (林妙娟)	3-72
田媽媽系列：蘇花公路上的「達基力部落屋」 (林妙娟)	3-74
田媽媽系列：93年度番茄經典美饌食譜 (蘇奇萍)	4-72
田媽媽系列：秀裡乾坤風華現 (林明珠)	4-74
田媽媽系列：明日葉枝葉繁茂，田媽媽歡喜收割 (王瑞禎)	5-72
田媽媽系列：台中區地方料理冠軍食譜 (張惠真)	5-74
田媽媽系列：苗栗獅潭「大坡塘客家農莊」 (王瑞禎)	6-72
田媽媽系列：宜蘭頭城「田園香美食坊」 (林妙娟)	6-74
台灣優質鹿茸何處尋? (高源豐)	6-48
農業研究：首屆總統農業獎獲獎感言 (謝順景)	4-21

生活園藝

民俗植物：樹豆 (吳展才)	1-76
民俗植物：咬人狗 (張承晉)	1-77
民俗植物：龍葵與構樹 (張承晉)	2-76
民俗植物：山芙蓉與龍船花 (張承晉)	3-76
民俗植物：柿子與假酸漿 (吳展才)	4-76
民俗植物：石蓮花與山棕 (吳展才)	5-76
民俗植物：山蘇花與月桃 (吳展才)	6-76
花香滿行囊：廚房花園 (楊紹榮)	1-80
花香滿行囊：小鎮風情 (楊紹榮)	2-78
花香滿行囊：我家花園 (楊紹榮)	3-80
植物西遊記：賞櫻之旅 (吳冬梅)	1-82
植物西遊記：難以治癒的薰衣草熱 (吳冬梅)	5-77
植物西遊記：又見波斯菊 (吳冬梅)	6-78
漂亮的柚子盆栽DIY (張汶肇·張錦興)	1-83
景觀園藝：熱帶花果之美 (蔡瓊娥)	2-80
原住民系列：淺談鄒族風味餐 (張承晉)	3-78

鄉村旅遊

開螺絲專欄：旅遊—向「農遊和尚」取經(下) (陳燕銀)	1-14
開螺絲專欄：來去水芭蕉的故鄉—一片品村 (陳燕銀)	2-14
開螺絲專欄：探訪森林中的智者(上) (陳燕銀·鄭宇超)	3-12
開螺絲專欄：探訪森林中的智者(下) (陳燕銀)	4-12
開螺絲專欄：真理呼女士(1) (陳燕銀)	5-12
開螺絲專欄：真理呼女士(2) (陳燕銀)	6-12
人傑地靈中埔鄉 (曾文田)	1-43
請來仙楂腳作客，品嚐「森林紅茶」 (曾文田)	3-43
新桂花主義—再創名間茶文化 (曾文田)	5-43

葡萄酒中的茅台—冰葡萄酒 (佟光英·莊迦媛)	2-43
黃河口百魚之鄉 (佟光英·莊迦媛)	2-47
塞外綠色希望—喀左 (佟光英)	4-43
鹿城寶地—西豐 (佟光英)	6-43
愛上桐花的九個方法 (游富永)	5-47
話我鄉情：達魯瑪克部落 (曾文田)	1-78
話我鄉情：觀音鄉玫瑰園 (林詩音)	3-84
話我鄉情：最後的福爾摩沙記事 —福山植物園一瞥 (林再添)	3-86
話我鄉情：來去杉林溪賞牡丹 (曾文田)	3-88
話我鄉情：太和茶鄉茶香 (曾文田)	5-82
話我鄉情：三月瑞雪 百年首見 (曾文田)	5-86
話我鄉情：走訪集集鎮 (見晴)	6-82
畫我家園：親水公園 (孫少英)	1-90
畫我家園：淡水渡船頭 (孫少英)	2-90
畫我家園：八里左岸 (孫少英)	3-90
畫我家園：日月潭的景點 (孫少英)	4-90
畫我家園：另類品味 (孫少英)	5-90
畫我家園：海岸生態之美 (孫少英)	6-90
鄉村旅遊專輯：百花迎春杉林溪 (曾文田)	1-91
鄉村旅遊專輯：龍雲大自然饗宴 (曾文田)	2-91
鄉村旅遊專輯：溪頭孟宗風華 (曾文田)	3-91
鄉村旅遊專輯：淵明居山庄 (曾文田)	4-91
鄉村旅遊專輯：台東原生應用植物園 (曾文田)	5-91
有機米特別報導：山水米鴨間稻 (曾文田)	6-91
新故鄉社區營造：用它，才能留住它 —談歐洲農村歷史建築之維護 (里森貝格·江益璋)	1-84
海角天涯：瑞士的稻草人 (Matias Martorell·屈先澤)	2-84
海角天涯：德貝郡的井飾板 (Matias Martorell)	4-84
德國城鄉之旅 (中華綠建築協會)	5-79
我愛啤酒：俄勒岡小徑 & 小麥啤酒的世界 (呂鴻賓)	6-79
2004歐洲農村更新競賽冠軍—梧夢村專訪 (江益璋)	6-84

環境與生態

種下人類的希望 (金恆鏞)	4-78
北極氣候暖化，對人類及生態的影響 (王明來)	4-79
台灣野地裡的毒蛇 (林育安)	4-88

好書推薦

出版視窗： 「食品營養概論」、「蓋有形與無形的房子」	1-63
出版視窗： 「咖啡時代」、「台灣農糧產業簡介」	2-63
出版視窗： 「畫家筆下的鄉居品味」、「禾草與人生」	3-66
出版視窗：「鄉下老師賢聞沒事」、 「台灣的自然資源與生態資料庫」	4-66
出版視窗：地圖有氣運動—Green Map	5-64
出版視窗：台灣的養殖漁業	6-64