

**封面故事**

台灣巨峰葡萄，滋味曼妙  
(丁建卿·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智) 7-3

吃蔥，讓你變聰明(路全利·楊藍·李寧遠·郭子儀·溫國智) 8-3

木瓜加牛奶，健康百分百  
(丁建卿·徐清銘·蕭寧馨·郭子儀·溫國智) 9-3

甘藷身價三級跳  
(路全利·楊藍·蕭寧馨·郭子儀·溫國智) 10-3

柿子紅了  
(丁建卿·徐清銘·蕭寧馨·郭子儀·溫國智) 11-3

常民蔬菜包心白  
(路全利·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智) 12-3

**節令美食**

明日之星：吃葉子的蘿蔔—新品種台中1號(農委會) 7-21

明日之星：米香胚美容皂(黃菱怡) 10-22

新米食主張：夏日養生飯(林謙禎) 7-26

新米食主張：滋滋鐵板飯/夏日學童歡樂餐(林謙禎) 8-26

新米食主張：彩色米與台灣優質米/年輕米食混搭風/米披薩與可樂餅(林謙禎) 9-26

新米食主張：迎接夏日最後的玫瑰—米飯吹起輕食風(林謙禎) 10-26

新米食主張：台灣好米，孕育優質寶貴(林謙禎) 1-27

新米食主張：訴求健康的新米食紀元來臨了!(林謙禎) 12-27

聰明生活家：食材選擇(蔡季芳) 9-30

聰明生活家：如何選購優良冷凍食品(柯俊年) 10-30

聰明生活家：功夫菜 輕鬆作(李梅仙) 11-30

聰明生活家：神奇竹炭(柯俊年) 12-30

頂客族的無子西瓜王國(楊育年) 8-19

鄉村美食：健康紅肉·駝鳥美食(廖壬戌) 9-86

優質農產品：白露之後，鶴岡文旦登場(藍玉虹) 9-88

推動「田媽媽」的幕後推手—專訪高德錚博士(楊瑩) 10-25

好書推薦：香草魔法書(橘子出版社) 11-21

有機農葉：再探羅山有機村(藍玉虹) 11-22

洋蔥勇士 秘辛料理(國產洋蔥產業策略聯盟) 12-20

神秘鱈龍魚(余淑蓮) 12-22

**養生保健**

■生活智慧

生活瑣議：寧靜(邱七七) 7-31

生活瑣議：「六十年」的感想(邱七七) 9-31

生活瑣議：照片成災(邱七七) 10-31

生活瑣議：套裝旅行(邱七七) 11-31

生活瑣議：衣服的故事(邱七七) 12-31

海外傳真：一年洋婿(郭瑩) 7-60

海外傳真：西方人遇上東方迷宮(郭瑩) 8-62

海外傳真：美女的條件(郭瑩) 9-64

海外傳真：10年英倫夢迴(郭瑩) 10-63

海外傳真：台灣女孩和洋女婿(郭瑩) 11-63

海外傳真：曉霞與希臘小女婿(郭瑩) 12-60

健康白皮書：弱視的校正等3篇(黃嘉) 8-64

健康白皮書：美的事業等2篇(黃嘉) 9-62

健康白皮書：生物製藥等2篇(黃嘉) 10-62

健康白皮書：糖尿病成為亞洲流行病(黃嘉) 11-62

火蟻窩在台灣(葉子久) 7-33

可怕的脫水症(葉子久) 8-38

日本卡通中海洋的象徵意義(葉子久) 9-38

阿姆坪的故事(葉子久) 10-34

記憶力的科技化(葉子久) 11-34

公費生的迷思(葉子久) 12-56

頹廢的周邦彥(洪建德) 7-32

人性化醫學(洪建德) 8-34

母乳(洪建德) 9-36

資料保護(洪建德) 10-32

截肢的阿雄(洪建德) 11-33

醫師的心病要自己防治(洪建德) 12-41

每天2份奶 存足骨本(王嘉璐) 12-32

乳品加工多元化(蘇和平) 12-34

可怕的隱形殺手-禽流感(林再添) 12-40

■飲食文化

吃在居酒屋(翁雲霞) 7-56

台南小吃新貌(翁雲霞) 8-55

二代味(翁雲霞) 9-55

牛肉麵是吃感情的(翁雲霞) 10-55

湯包的魅力(翁雲霞) 11-55

客味能翻新否?(翁雲霞) 12-55

養生旅遊：東河鄉的泰源幽谷(王鳳英) 7-57

落實健康飲食計畫的方法(王鳳英) 8-57

活的老，更要活的好(王鳳英) 10-33

成年人應預防糖尿病(王鳳英) 11-36

健康零嘴DIY(王鳳英) 12-38

■醫學知識

女性必讀：解開鏝在人體內的秘密(屈先澤) 8-60

女性必讀：中高齡長者請注重食物安全(屈先澤) 9-60

女性必讀：享受黃豆的美味與營養(屈先澤) 10-60

女性必讀：看美國人怎樣吃豆腐(屈先澤) 11-60

女性必讀：趣談豆腐軼事(屈先澤) 12-58

食品安全：台灣應加強消費者教育(余淑蓮) 11-76

食品安全：國際乳業聯盟修訂「從農場到餐桌的乳業發展手冊」(屈先澤) 11-77

食品安全：日本推動牛乳履歷系統實驗(高源豐) 11-78

為銀髮族營造「家」的感覺(高淑貴) 7-36

他們的努力「看得見」(高淑貴) 8-32

一兼二顧 成人之美(高淑貴) 9-32

銀髮族的腸胃問題

一消化不良與急性胃炎(吳惠如·李惠蓉) 7-34

銀髮族苦惱的肥胖問題(徐嘉徽·李惠蓉) 9-34

貧血銀髮族 怎麼吃(梁欣純·李惠蓉) 10-36

銀髮奶奶的營養(黃桂英·李惠蓉) 11-38

中醫濕症的防治(廖麗蘭) 7-55

蕃薯(林佳谷) 7-38

烤番薯(蔡弘聰) 7-40

叮嚀與祝福(林佳谷) 8-40

知止不殆，知足不辱(林佳谷) 8-42

展翅高飛(林佳谷) 9-40

種柿有感(林佳谷·劉幸蓮) 10-56

虛實之辨(林佳谷) 11-56

鹽巴，不是飲食的加味料(蔡弘聰) 9-56

有助防癌的食物(蔡弘聰) 11-40

針灸戒煙好處多(林君玉) 11-42

三餐再運動餐(下)(林再添) 7-41

銀髮族便秘問題及飲食建議(賴冠菁) 8-35

憂鬱媽媽與過敏三兄弟(蔡文興) 8-58

我的戒菸傳奇(徐滄淇) 9-37

把握時機來長高(吳建隆) 9-42

服務病友，淡泊養生—董大成專訪(小石) 9-58

膳食纖維與健康(林育安) 10-38

老年皮膚癢的問題(申一中) 10-42

人間仙境在無生道場(陳秀真) 10-58

母親(李寧遠) 11-32

我的母親「一切自己來」(趙曲水宴) 11-58

台灣保健食品學會，關心全民健康 10-40

**人與土地**

發現台灣農業競爭力：屏東南州蔬菜班，最會種苦瓜(曾文田) 7-49

發現台灣農業競爭力：台灣檸檬·自吐芬芳(曾文田) 8-47

發現台灣農業競爭力：彰化大村「劍門生態花果園」(曾文田) 9-47

發現台灣農業競爭力：黃金傳奇—甘藷台農72號(藍玉虹) 10-49

發現台灣農業競爭力：埔里綠金—金線連(曾文田) 11-48

發現台灣農業競爭力：卑南斑鳩番荔枝產銷班(曾文田) 12-47

優秀農業研究人員報導：運用科技監測土石流的王晉倫(李秀珠) 8-52

優秀農業研究人員報導：以社區營造發展生態旅遊的彭國棟(李秀珠)	9-52	話我鄉情：濁水溪畔豐農米(陳淑真)	10-88
優秀農業研究人員報導：夏菜冬花生產模式的開創者—王仕賢(李秀珠)	10-52	話我鄉情：霧上桃源 清境農場(王鐘毅·陳增壽)	12-88
優秀農業研究人員報導：真菌多樣性研究及生物防治專家—曾顯雄(李秀珠)	11-52	開螺絲專欄：真理呼女士(3)(陳燕銀)	7-12
傑出農民特別報導：活絡台灣農村的模範生—中華民國傑出農民協會(楊育年)	7-52	開螺絲專欄：東吳大學師生赴日割稻記(上)(陳燕銀)	8-12
花蓮無毒農業：(5) 陳保成的桑椹產業(曾文田)	7-16	開螺絲專欄：東吳大學師生赴日割稻記(中)(陳燕銀)	9-12
花蓮無毒農業：(6) 養蜂人家李福涼(黃菱怡)	8-16	開螺絲專欄：東吳大學師生赴日割稻記(下)(陳燕銀)	10-12
花蓮無毒農業：(7) 林樟杉·林彬志的養苦花經(黃菱怡)	8-18	開螺絲專欄：東吳大學師生 關山插秧記(陳燕銀)	11-12
花蓮無毒農業：(8) 溫文龍的有機水牛肉(黃菱怡)	9-16	開螺絲專欄：水草奇緣(上)(陳燕銀)	12-12
花蓮無毒農業：(9) 當天鶴茶遇到舞鶴咖啡(曾文田)	10-16	台灣米食紀事：深度米食教育—看稻子長大(曾文田)	8-89
花蓮無毒農業：(10) 吳厚德姑姑的家(黃菱怡)	11-17	國際農業觀察實錄：五月殘雪中，北海道鄉村之旅(謝順景)	10-80
花蓮無毒農業：(11) 君達香草健康世界(黃菱怡)	11-19	澳洲農莊之旅：天堂鄉與夢幻森林(高淑貴·王正一)	11-90
花蓮無毒農業：(12) 陳威良的大愛農場(黃菱怡)	12-16		
信義鄉農業采風(曾文田)	7-43		
馬鞍鞍沼澤之歌—小巧豐美、生命繽紛的生態寶庫(曾文田)	10-43		
台灣記憶中的梅山(曾文田)	11-43		
中俄邊境綠色養蜂基地—密山市(佟光英)	8-43		
蜜桃之鄉—青州(佟光英)	9-43		
紫花油豆角與白鵝的故鄉—依安(佟光英)	12-43		
童年版的無米樂(賴仲田)	10-51		
<b>生活園藝</b>			
民俗植物：含羞草與雷公根(吳展才·陳增壽)	7-72		
民俗植物：酸模與毒魚藤(吳展才·陳增壽)	8-72		
民俗植物：愛玉子與漆樹(陳增壽)	9-82		
民俗植物：雞屎藤與破布子(陳增壽)	10-74		
民俗植物：火炭母草與青芋麻(吳展才)	11-82		
民俗植物：蕙苡·根甜菜·賽芻豆(吳展才)	12-74		
庭園生活：會吃動物的植物—豬籠草(陳秋伶)	9-84		
庭園生活：不僅可以吃，還美得冒泡的川七(陳秋伶)	10-76		
庭園生活：充滿綠意及飄香的咖啡庭園(陳秋伶)	11-84		
庭園生活：全世界都為之瘋狂的聖誕紅(陳秋伶)	12-80		
常見野菜：紅鳳菜與白鳳菜(王次男)	11-83		
常見野菜(2)：藤三七與洛葵(王次男)	12-78		
戀戀花香：速寫巴塞隆納(楊紹榮)	11-86		
戀戀花香：檜樹與番紅花(楊紹榮)	12-84		
植物西遊記：蓮影搖曳(吳冬梅)	7-76		
夏荷之戀(林學金)	7-74		
夏南瓜庭園栽培(黃圓滿)	12-76		
秋詩篇篇—紅葉與紅果(林務局)	12-81		
園藝新知：創新中的康乃馨(屈先澤)	12-82		
<b>鄉村旅遊</b>			
我愛啤酒：到日本雪鄉尋找啤酒館/啤酒品評師(呂鴻賓)	7-82		
我愛啤酒：英國啤酒館探訪記(呂鴻賓)	8-84		
我愛啤酒：慕尼黑啤酒節的故事(呂鴻賓)	10-84		
英倫遊蹤：記英國皇家植物園Kew Garden(吳展才)	10-78		
英倫遊蹤：全球最大的古董跳蚤市場(吳展才)	11-88		
英倫遊蹤：來到英國菜市場—感受禮儀之邦的喧嘩(吳展才)	12-86		
旅遊專輯：濁水溪南岸的富庶之州(曾文田)	7-91		
旅遊專輯：溪頭孟宗山莊(曾文田)	9-91		
旅遊專輯：花蓮壽牛記(藍玉虹)	10-91		
旅遊專輯：兆豐休閒農場(曾文田)	12-90		
海角天涯：稍縱即逝的哥卡拉藝術(Matias Martorell)	7-84		
海角天涯：布魯塞爾皇家花園(Matias Martorell)	9-77		
畫我家園：生態池(孫少英)	7-90		
畫我家園：嘉義圓林仔(孫少英)	8-88		
畫我家園：蚵寮半日(孫少英)	9-90		
畫我家園：日月潭船屋(孫少英)	10-90		
畫我家園：我畫清境(孫少英)	11-95		
畫我家園：清境的寧靜(孫少英)	12-90		
話我鄉情：草莓族，畔著桐花歌唱(溫秀嬌·楊敏瑞)	7-77		
話我鄉情：在山上種樹的軍人—許瑞明(林詩音)	7-78		
話我鄉情：杜鵑花開在合歡山上(林再添)	8-78		
話我鄉情：台灣鯛文化節(見晴)	8-80		
話我鄉情：關廟鄉鳳梨節(見晴)	8-82		
		<b>環境與生態</b>	
		動物保護：培養對動物感受的同理心(釋傳法)	9-72
		動物保護：教科書中的動物，命運大不同(江慧儀)	10-72
		動物保護：朝向善待動物的國度大步前進(葉力森)	11-72
		動物保護：世界動物衛生組織的動物福利政策(費昌勇)	12-72
		談封溪護魚及賞魚(王漢泉)	8-74
		滄海桑田話基隆河變遷(王漢泉)	9-74
		樹皮編織與紙雕創作特展(王瑞禎)	8-77
		鹽田種玉，粒粒皆辛苦(王鐘毅)	11-74
		農業研究：食品安全從農場開始(屈先澤)	7-22
		農業研究：喚醒睡美人，種子量產不是夢(林試所)	11-79
		<b>富麗農村</b>	
		四健專欄：苗栗三灣鄉生態教育手工藝作業組(林詩音)	7-68
		四健專欄：高雄阿蓮鄉樂在學習與奉獻的四健人(林詩音)	8-68
		四健專欄：彰化花壇四健會—讓孩子勞動流汗·感動流淚(林詩音)	9-68
		四健專欄：台南下營鄉的「小」解說員(林詩音)	10-68
		四健專欄：高雄鳳山市農會 童詩創作組(林詩音)	11-68
		四健專欄：北縣三重市農會四健作業組 都會中尋求新定位(林詩音)	12-68
		田媽媽專欄：宜蘭員山「田媽媽活魚風味餐」(林妙娟)	7-24
		田媽媽專欄：嘉義中埔鄉「田媽媽山藥直營店」(春樹)	8-24
		田媽媽專欄：嘉義六腳鄉「田媽媽窯窯休閒陶坊」(春樹)	9-24
		田媽媽專欄：古早雞休閒農場(楊瑩)	10-23
		田媽媽專欄：台南白河「蓮塘庭苑」(春樹)	11-24
		田媽媽專欄：台東關山客家美食「米香園」(楊藍)	12-24
		農情蜜意話台灣：神機妙「蒜」(編輯部)	7-18
		農情蜜意話台灣：無任所大使孫明賢博士談農業國際化(編輯部)	8-20
		農情蜜意話台灣：探訪台灣第一個有機村—羅山村(編輯部)	9-20
		農情蜜意話台灣：台灣休閒農業，穩定中成長(編輯部)	10-20
		農情蜜意話台灣：竹炭當紅，創造多元附加價值(編輯部)	12-52