

封面故事

陽光水果 柑桔家族 (丁建卿·徐清銘·李寧遠·屈先澤·三太養生鐵板燒)	1-3
來自鹽分地帶的胡蘿蔔 (路全利·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	2-3
春天上市的美麗金丸子—枇杷 (丁建卿·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	3-3
辣椒家族甜甜兒—甜椒 (路全利·徐清銘·蕭寧馨·三太養生鐵板燒)	4-3
美濃瓜—賞心悅目·濃濃甜香 (丁建卿·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	5-3
苦瓜—高C果菜·食療聖品 (路全利·徐清銘·李寧遠·郭子儀·溫國智)	6-3

節令美食

花蓮無毒農業：林超熙的鬱金香花園 (黃菱怡)	1-16
花蓮無毒農業：瑞穗鮮乳 香溢全台 (黃菱怡)	2-16
花蓮無毒農業：環保聖果火速紅紅—紅龍果 (黃菱怡)	2-18
花蓮無毒農業：傑出茶農高肇昀 (黃菱怡)	3-16
花蓮無毒農業：黃德森有機栽培金針 (黃菱怡)	4-22
花蓮無毒農業：鳳榮地區農會總幹事張孟龍專訪 (汪芷芸)	5-16
花蓮無毒農業：立川漁場蔡志峰與黃金蜆 (黃菱怡)	6-16
新米食主張：美味焗烤飯 冬日暖洋洋 (林麗娟)	1-27
新米食主張：冬季鍋底粥 富貴滋補 (林麗娟)	2-27
新米食主張：國產新米 相繼問世 (林麗娟)	3-27
新米食主張：無國界米食，抓得住你！ (林麗娟)	4-25
新米食主張：壽司·蒸飯·茶泡飯 (林麗娟)	5-25
新米食主張：小家庭米食簡餐·隨興而滿足 (林麗娟)	6-27
聰明生活家：生鮮食用菇—最天然的養生食材 (CAS優良農產品發展協會)	1-30
聰明生活家：好的冷凍食品可能比「生鮮」還「新鮮」 (CAS優良農產品發展協會)	2-30
聰明生活家：偶而當個醋罈子也不賴 (CAS優良農產品發展協會)	3-30
聰明生活家：買水產品，選擇CAS標章就對了！ (CAS優良農產品發展協會)	4-30
聰明生活家：CAS優質豬肉 深得你心 (CAS優良農產品發展協會)	5-30
聰明生活家：CAS優良生鮮切割蔬果 (CAS優良農產品發展協會)	6-30
CAS優良肉品：有「豬隻身份證」的信功肉品公司 (蔡佩娟)	3-19
CAS優良肉品：「從農場到餐桌」層層把關的大成集團 (蔡佩娟)	6-22
料理人說食材：好吃鵝肉料理的秘密 (徐仲)	2-20
料理人說食材：最美好的時光—橙熟時刻，品味成熟 (徐仲)	4-18
料理人說食材：一則好故事— 怎樣才能把綠竹筍打入歐洲市場 (徐仲)	6-19
食材玩味：失去名字的一流蒜頭 (徐仲)	1-19
訪賴仲由談桔子經 (徐仲)	4-21
吉祥鳳梨—屏東新品種 (沈商嶽)	1-22
優質鵝肉 美味健康 (林宗毅)	2-22
新興柑桔—明尼桔柚 (台東區農改場)	4-20
米的新意義：把糯米當成神仙喝的茶 (李麗)	5-23

養生保健

■生活智慧

海外傳真：月老無國籍 (郭瑩)	1-63
海外傳真：西方丈夫與東方太太的對話 (郭瑩)	2-63
海外傳真：家有洋女婿 (郭瑩)	3-63
海外傳真：美國拖油瓶與台灣親戚 (郭瑩)	4-63
書摘：食物的歷史(第三章：畜牧革命) (左岸文化)	4-31
書摘：食物的歷史第四章—人類為什麼要務農? (左岸文化)	5-31
書摘：食物的歷史第七章—食物和生態交流的故事 (左岸文化)	6-31
症狀與根治，孰重? (洪建德)	2-34
數人頭 算薪資 (洪建德)	3-31
音樂 (洪建德)	4-36
脫亞入歐·脫歐入亞 (洪建德)	5-37
我們的年輕人到哪兒去了? (洪建德)	6-42
有錢可買命來磨 (葉子久)	3-32
來去一身輕 (葉子久)	4-56
再論虛實之辨 (林佳谷)	1-58
美洲鶴的復育過程 (林佳谷)	2-38
美洲鶴的復育過程 (林佳谷)	3-40

兩顆鵝卵石 (林佳谷)	5-62
一幅「圓滿自在」的畫面 (林佳谷)	5-63
真理就是力量 (林佳谷)	6-58
狗年話狗(上) (林育安)	4-34
狗年話狗(下) (林育安)	5-55
大樹的話 (暗光鳥)	1-55
生活瑣議：讀書的樂趣 (邱七七)	1-31
真心關懷 細心呵護 (高淑貴)	1-36
大自然的警訊 (林再添)	3-34
我的可愛外孫女 (張玉珍)	4-55
■飲食文化	
茶與茶事：蘇東坡的茶事與茶緣 (屈先澤)	5-35
茶與茶事：怎一個茶字了得! (屈先澤)	6-35
食品科技：保健食品強強滾 (王鐘毅)	5-20
食品科技：6種傳統食材 轉型保養品 (農試所)	5-22
食品科技：納豆—日本人長壽的秘密 (王鐘毅)	6-38
食品科技：花蓮當歸—符合GAP生產規範的 安全優質中藥材 (花蓮場)	6-39
中台灣古早小吃攤 (翁雲霞)	1-60
豆腐豆乾還有其他吃法 (翁雲霞)	2-58
好菜在家上桌 (翁雲霞)	3-60
牛味何其多 (翁雲霞)	4-60
湖南表妹展廚藝 (翁雲霞)	5-64
到小店嚐新食材 (翁雲霞)	6-63
中老年人飲食的禁忌 (王鳳英)	1-42
台灣人的米酒 (王鳳英)	2-41
燙青菜 (王鳳英)	4-40
豬皮 (王鳳英)	5-42
蟲蟲危機 (王鳳英)	6-55
無花果 (林潮宗)	2-55
枇杷—一身是寶 (陳潮宗)	3-55
新鮮維他命丸·草莓 (陳潮宗)	4-41
台灣香蕉 名滿全球 (陳潮宗)	5-61
何首烏 妙用多 (楊素卿)	2-56
阿嬌菜包 (呂鴻賓)	2-60
熱補·涼補，哪一種才補? (蔡沛芳)	3-56
釀製蜂蜜醋飲料 (吳添金·王仁助·吳登楨)	3-58
巴西蘑菇新標章 (農糧署)	4-39

■醫學知識

女性必讀：神奇水果蔓越莓 (屈先澤)	1-61
女性必讀：遺傳基因造成鐵質攝取過量? (屈先澤)	2-61
女性必讀：了解攝護腺癌，主動面對它 (屈先澤)	3-61
女性必讀：鮮乳蛋白包裝膜 (屈先澤)	4-61
女性必讀：老藥新用—阿斯匹靈 (屈先澤)	4-62
女性必讀：遺傳學者尋獲肥胖基因 (屈先澤)	6-37
高血壓與主動脈剝離症 (葉子久)	5-38
談嚇死人的心室心搏過速 (葉子久)	6-40
每日一萬步，健康有保固 (蔡弘聰)	2-32
台灣人的福氣水果—柳丁 (蔡弘聰)	3-36
防癌新主軸—蔬果579 (蔡弘聰)	4-37
素食老年人的營養 (李蕙蓉)	1-34
談兒童肥胖問題 (李蕙蓉·李佩蓉)	3-38
重視學童糖尿病 (李蕙蓉·馬懿嬌)	4-58
好習慣給你健康一輩子 (李蕙蓉·賴秀怡)	5-40
兒童吃素，會不會營養不良? (李蕙蓉·洪美鈴)	6-56
禽流感·大閘蟹·青蔥 (張玉珍)	1-32
魚含DHA，有益人體健康 (林育安·許維予)	1-38
噁々通通 大有關係 (賴姿吟)	1-56
甩掉肥胖，健康同享 (王嘉璐)	2-35
擋不住的青春痘 (廖麗蘭)	4-42
談睡眠障礙 (黃裕昌)	5-58
香蕉在保健上的功能 (蔣世超)	5-60
過敏性鼻炎 (顏志誠)	6-60
我的眼睛又看不見了! (詹明宗)	6-62

人與土地

發現台灣農業競爭力：南州鄉種蓮霧的果樹精英 (藍玉虹)	1-47
發現台灣農業競爭力：「火」力全開，「鶴」展全球 (曾文田)	2-47
發現台灣農業競爭力：台灣新農民—黃良億的葡萄夢 (林立宏)	3-47

發現台灣農業競爭力：海拔1,500公尺的護花使者 阿里山花卉產銷第4班 (林立宏)	4-47	田媽媽專欄：台南縣官田鄉「田媽媽蛋品中心」 (春樹)	4-28
發現台灣農業競爭力：控制光週期·研發染色菊 永靖花卉產銷第14班 (林立宏)	5-49	田媽媽專欄：推廣本土香草的台中潭子田媽媽 莊江淑蘭 (藍玉虹)	5-28
發現台灣農業競爭力：致力茶花育種的新竹市茶花產銷班 (林立宏)	6-49	田媽媽專欄：宜蘭冬山鄉田媽媽「好所在」田園餐飲 (春樹)	6-25
優秀農業研究人員：森林守護者—林朝欽 (黃繡亞·陳美圻)	1-50	四健專欄：北投區農會四健作業組 營造家的感覺 (楊藍)	1-68
優秀農業研究人員：耐熟番茄保母—陳正次 (黃繡亞·陳美圻)	2-50	四健專欄：南投縣埔里鎮四健會 拒絕封閉，埔里再起 (林詩音)	3-68
優秀農業研究人員：動物防疫風險師—楊平政 (黃繡亞·陳美圻)	3-50	四健專欄：彰化縣埤頭鄉四健會 讓孩子的心轉向世界 (林詩音)	4-68
優秀農業研究人員：優質水梨育種家—廖萬正 (黃繡亞·陳美圻)	4-52	四健專欄：台北縣板橋市四健會 親近自然·維護生態·尊重生命 (祝芸)	5-68
優秀農業研究人員：優質認證台灣鯛—江福松 (黃繡亞·陳美圻)	5-52	四健專欄：台北縣中和市農會四健會 (林詩音)	6-68
優秀農業研究人員：點魚成金的高手—吳純衡 (黃繡亞·陳美圻)	6-52		
打造霧峰鄉 成為香米的故鄉 (霧峰鄉農會)	1-43		
美濃飲食—研磨出道地客家文化 (藍玉虹)	2-43		
海岸花園生態城市—東港 (佟光英)	3-43		
東港大鵬灣黑珍珠 斬頭角 (尹琳)	4-43		
貢品之鄉—依蘭 (佟光英·莊迦媛)	5-43		
滿足尋根之旅 (佟光英·莊迦媛)	5-47		
發光的綠水晶—中埔鄉 (春樹)	6-43		
中埔灣潭村—石蓮花生態園區 (春樹)	6-46		
生活園藝			
民俗植物：金針·黃鵪菜·樹豆 (陳增蔚·花蓮改良場)	1-74		
民俗植物：筆仔草 & 魚腥草 (陳增蔚)	2-74		
民俗植物：小本山葡萄 & 紫背草 (陳增蔚)	3-74		
民俗植物：過江藤 & 枸杞 (王鐘毅)	4-74		
民俗植物：康復力 & 流蘇樹 (王鐘毅)	5-76		
民俗植物：天仙果 & 烏莧 (王鐘毅)	6-76		
庭園生活：豐收的一年—草莓庭園 (陳秋伶)	1-76		
庭園生活：充滿浪漫情懷的愛之蔓 (陳秋伶)	2-76		
庭園生活：讓牆壁穿上漂亮綠衣的薜荔 (陳秋伶)	3-76		
庭園生活：貓柳告訴你，春來了！ (陳秋伶)	4-79		
庭園生活：多肉植物泡的花咖啡 (陳秋伶)	5-78		
庭園生活：長壽花庭園 (陳秋伶)	6-78		
常見野菜：山芹菜與過溝菜蕨 (王次男)	1-77		
常見野菜：馬齒莧·假人參·珍珠菜 (王次男)	2-77		
常見野菜：紫蘇·山蘇菜·埃及國王菜·巴參菜 (王次男)	3-77		
木棉之道 (游富永)	4-76		
我的採菇經驗 (王次男)	6-76		
環境與生態			
動物保護：動物保護教育的內涵 (朱增宏)	1-72		
動物保護：「神豬」考釋—肥豬變神仙的故事 (尹章義)	2-72		
動物保護：從保護動物觀點，看神豬習俗 (錢永祥)	3-72		
動物保護：義民祭典神豬競祭的由來 (黎振君)	4-72		
動物保護：賦予神豬靈性的競祭儀式 (黎振君)	5-72		
動物保護：神豬儀式的是與非 (黎振君)	6-72		
有機農業：記第一梯次有機農業知性之旅 (曾美珍)	1-84		
有機農業：台灣應積極參與國際有機農業大會 (陳永松)	2-80		
有機農業：日月老茶廠有機農業座談會 (陳建智)	2-83		
有機農業：那一夜我們和農友打成一片—銀川米溫情滿人間 (黃一原)	2-86		
有機農業：E世代有機領航員 (黃璋如)	3-22		
有機農業：一個不可能的有機超市 (柑仔店)	4-84		
有機農業：有品質與品牌的有機米 (吳東傑)	6-80		
有機農業：美麗的相遇 (陳干惠)	6-82		
紐西蘭瑪納波利地下發電廠 (屈先澤)	3-80		
飛羽之美—關渡自然公園 (王鐘毅)	3-82		
好書推薦：台灣的有機農業	4-85		
中科工業園區的水土保持工程—從滯洪池說起 (蔡紹斌)	5-74		
富麗農村			
農情蜜意話台灣：全面防疫，防堵禽流感 (編輯部)	1-52		
農情蜜意話台灣：優秀農業人員，激勵農業創新 (編輯部)	2-52		
農情蜜意話台灣：有身分證的農產品，那裡買？ (編輯部)	3-53		
農情蜜意話台灣：台灣優良鹿場評鑑 (高源豐)	4-53		
田媽媽專欄：構築南台灣的美食地圖 (吳鵬欽)	1-24		
田媽媽專欄：嘉義阿里山鄉田媽媽鄒手工藝班 (春樹)	2-24		
田媽媽專欄：台灣的鬱金香傳奇—高雄彌陀鄉田媽媽 (蔡佩娟)	3-24		
開螺絲專欄：水草奇緣(下) (陳燕銀)	1-12		
開螺絲專欄：關戶先生			
日本第一位農漁業體驗民宿經營者(上) (陳燕銀)	2-12		
開螺絲專欄：關戶先生			
日本第一位農漁業體驗民宿經營者(中) (陳燕銀)	3-12		
開螺絲專欄：關戶先生			
日本第一位農漁業體驗民宿經營者(下) (陳燕銀)	4-12		
開螺絲專欄：農業體驗大學校校長—青野廣明 (1) (陳燕銀)	5-12		
開螺絲專欄：農業體驗大學校校長—青野廣明 (2) (陳燕銀)	6-12		
溪南村休閒渡假漁村專輯 (曾文田)	1-92		
學甲錦鯉之鄉休閒農場專輯 (曾文田)	2-92		
鄉村旅遊：跨越時空愛上奮起湖(專輯) (藍玉虹)	3-92		
特稿：台灣辦理日本銀髮族長宿休閒之潛力與展望(上) (顏建賢·方乃玉)	4-87		
特稿：台灣辦理日本銀髮族長宿休閒之潛力與展望(下) (顏建賢·方乃玉)	5-85		
鄉村旅遊：飛牛牧場30歲了(專輯) (藍玉虹)	6-91		
英倫遊蹤：槭楓河畔走道 (吳展才)	1-80		
英倫遊蹤：英國伯明罕植物園和玻璃溫室 (吳展才)	2-80		
英倫遊蹤：浮光掠影莎翁故鄉 (吳展才)	3-78		
英倫遊蹤：光鮮亮麗外表下的花都巴黎 (吳展才)	4-80		
英倫遊蹤：通街珠寶光氣			
全歐最大珠寶首飾區 (吳展才)	5-82		
英倫遊蹤：英國蒸汽火車之旅 (吳展才)	6-84		
畫我家園：清境草原 (孫少英)	1-90		
畫我家園：清境的青青草原 (孫少英)	2-90		
畫我家園：國民賓館 (孫少英)	3-90		
畫我家園：盆景藝術 (孫少英)	4-86		
畫我家園：高雄西子灣 (孫少英)	5-90		
畫我家園：木棉花 (孫少英)	6-90		
海外農業：那個我未曾想過會去的地方 (林詩音)	2-68		
海外農業：冰凍三尺下的寶藏—阿拉斯加 (謝順景)	3-86		
海外農業：昆布的傳奇 (王正一)	5-18		
海角天涯：遍布黃金果的伊甸園			
孟登 (Matias Martorell)	6-86		
我愛啤酒：台北的德國啤酒節(後記) (呂鴻賓)	1-82		
我愛啤酒：湖北啤酒學校上課記 (呂鴻賓)	4-82		
戀戀花香：安達魯西亞采風 (楊紹榮)	1-78		
戀戀花香：漫步在南澳阿得雷德 (楊紹榮)	5-80		
太平詩路：幸福 (李潼)	1-1		
太平詩路：紅葉 (李潼)	2-1		
太平詩路：氣味 (李潼)	3-1		
太平詩路：素顏相見 (李潼)	4-1		
太平詩路：望海 (李潼)	5-1		
太平詩路：雲三朵 (李潼)	6-1		
鄉土詩情：白河荷田田 (李明足)	2-71		
鄉土情詩：回信 (李明足)	5-71		
田園詩選：蘭亭 (陳填)	4-17		
給燕銀老師的一封信 (黃麗貞)	4-16		
好書推薦：我家房子160歲 (胡湘玲)	1-88		
享受阿寶的瑞奇牧場 (李麗)	3-88		