

封面故事

六月天的愛文，濃得化不開 (丁建卿·徐清銘·蕭寧馨·三太養生鐵板燒)	7-3
埔里茄子，修長飽滿入口綿細 (路全利·徐清銘·蕭寧馨·三太養生鐵板燒)	8-3
最親切的台灣水果—番石榴 (丁建卿·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	9-3
耐人尋味的香辛家族—芹菜 (路全利·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	10-3
來自黃金三角的台東釋迦 (丁建卿·徐清銘·李寧遠·三太養生鐵板燒)	11-3
青花苔與白花椰 (路全利·徐清銘·蕭寧馨·三太養生鐵板燒)	12-3

節令美食

●花蓮無毒農業	
農場當道場·耕耘人間淨土—瑞穗有機生態農場(黃菱怡)	7-16
多食金針解憂愁(黃菱怡)	8-14
柚香柚甜的花蓮文旦(黎彥均)	9-15
赤柯山的「色誘」新花樣(黎彥均)	10-18
花蓮農業10年來的回顧與展望—農業局長杜麗華專訪(上)(黎彥均)	11-18
花蓮農業10年來的回顧與展望—農業局長杜麗華專訪(下)(黎彥均)	12-18
料理人說食材：We are what we eat	
什麼樣的人，就吃什麼樣的食物(徐仲)	7-20
●料理人說食材	
杏香菇(徐仲)	9-20
認證，始終來自於人性(徐仲)	10-15
●新米食主張	
美味壽司DIY，有撇步(許愛娜)	7-25
新米善用電鍋·作伙吃飯(林麗娟)	7-27
法式米食與生活美學(林麗娟)	8-27
台灣好米，有益養生(林麗娟)	9-27
創意米食香傳千里(林麗娟)	11-28
台灣好米配好茶·禪味茶饌暖寒冬(林麗娟)	12-27
●聰明生活家	
CAS蛋品·新鮮·安全一級棒! (CAS優良農產品發展協會)	7-30
醋醋安心的CAS釀造醋 (柯俊年·CAS優良農產品發展協會)	8-30
CAS優良果蔬汁 (柯俊年·CAS優良農產品發展協會)	9-30
生鮮鮮切蔬菜 (蔡季芳·CAS優良農產品發展協會)	10-30
台灣竹炭黑潮熱 (CAS優良農產品發展協會)	11-11
CAS廣大皮蛋(林立宏)	12-30
●CAS優良肉品	
有莫札特相伴的統一肉品(蔡佩娟)	8-18
雅勝冷凍食品公司(祝芸)	9-18
振聲冷凍食品有限公司(蔡佩娟)	10-22
凱馨實業股份有限公司(春樹)	11-22
台灣農畜產公司(蔡佩娟)	12-22
●食品科技	
甲殼素的機能與功效(王鐘毅)	7-37
紅麴-健康食品的明日之星(王鐘毅)	8-37
富含纖維質的燕麥(王鐘毅)	9-37
老藥草·新科技-靈芝(王鐘毅)	10-56
耀眼的保健食品-蜂膠(王鐘毅)	11-15
韓國泡菜博物館(陳增爵)	11-16
綠茶(王鐘毅)	12-32
食用嫩梢的紅瓜(亞蔬—世界蔬菜中心)	12-24
基改作物與食品安全(吳展才)	12-80
農業生物科技 能有效對抗飢餓嗎?(Dr. Chassy)	12-82

養生保健

●茶與茶事	
小葉片裡的大學問(屈先澤)	7-35
茶聯摘趣(屈先澤)	8-35
茶與佛家結緣(屈先澤)	10-34
●女性必讀	
又是南瓜成熟時(屈先澤)	11-35
●好書推薦：	
銀養巨人—食物工業化的故事(左岸文化)	7-31
遇上優格的美麗意外(吳佩禮)	7-38
豐饒和饑荒並存(左岸文化)	8-31

綠色革命的迷思(左岸文化)	9-31
燕子來了(特生中心)	9-34
太陽房子(胡湘玲)	10-31
●讀者來函：	
北京訪林青(洪玲珠)	8-34
呷，吸而飲也(許雅棠)	9-33

一位副腎皮質衰竭的少女(洪建德)	7-39
為何藥費占率高(洪建德)	8-42
談自殺(洪建德)	9-40
飲食是最重要的治療(洪建德)	10-40
生病時，如何找醫生(洪建德)	11-39
醫師的形象(洪建德)	12-33
追求全人健康(李寧遠)	7-40
雪蛤與銀耳(李寧遠)	10-62
開胃止吐希望之果-芒果(陳潮宗)	7-55
熱天吃西瓜，不用把藥抓(陳潮宗)	8-55
夏日吃鳳梨，健康旺旺來(陳潮宗)	9-59
食柿八不宜(陳潮宗)	10-61
秋冬美食—栗子 補腎益脾胃(陳潮宗)	11-61
橘子的藥用與妙用(陳潮宗)	12-57
香蕉促進健康百分百(王鳳英)	7-56
蛋的營養好(王鳳英)	8-59
食品異物(王鳳英)	11-40
狗屎，大家一齊來清(葉子久)	7-60
鮭魚群與健保總預算的悲歌(葉子久)	8-41
師德與醫德(葉子久)	9-62
理想的轉診制度在那裡?(葉子久)	11-58
慎防醫院內「謀殺案」(葉子久)	12-38
老味城鄉尋(翁雲霞)	7-64
在家、出外盡嚐新味(翁雲霞)	8-64
戀戀台灣味(翁雲霞)	9-66
飲食新解(翁雲霞)	10-64
輕鬆吃麵(翁雲霞)	12-62
過敏兒的營養(邱淑娟·李惠蓉)	8-38
面有菜色-貧血(吳惠如·李惠蓉)	9-60
小兒腎病症候群 飲食知多少(賴冠菁·李惠蓉)	10-58
青少年腸胃營養保健(徐嘉徽·李惠蓉)	11-62
青春期營養如何吃?(梁欣純·李惠蓉)	12-34
免疫療法(陳潤卿)	9-57
具強化免疫力的生機食品(陳潤卿)	10-39
免疫系統與防癌(陳潤卿)	11-63
預防醫學(林佳谷)	9-58
葯乎?藥乎(林佳谷)	10-38
正確的牛乳殺菌溫度(林慶文)	10-36
「初乳」不是鮮乳，不得飲用(林慶文)	11-37
我將與乳癌抗爭到底(張玉珍)	7-42
小心，妳是體重過輕一族嗎?(陳明玉)	7-58
健康在於明智(林佳谷)	7-62
永遠惱人的青春痘(羅國正)	7-63
機能性畜產品與人體健康(林育安)	8-56
告別數羊的日子-中醫藥膳幫您解決失眠問題(蔡文興)	8-60
夢回鹹菜甕(呂鴻賓)	8-63
茶與生活：從生活中找茶，回味無窮(黃曉君)	9-35
用微笑面對人生(張珏)	9-38
中醫看慢性疲勞症候群(許毓芳)	9-64
有機夢想屋(余淑蓮)	10-33
豆菜麵與關廟麵(呂鴻賓)	10-37
青春期月經失調(楊素卿)	10-60
三千煩惱絲，絲絲重要(賴姿吟)	11-38
台灣伴手禮-鳳梨酥(周清源)	11-64
我得了乳癌(徐慧茵)	12-35
均衡·天然·適量(蘇寄萍)	12-36
惱人的腸激症(羅國正)	12-39
再談台灣之寶-香蕉(蔡弘聰)	12-40
翡翠香橙—綠皮柳丁的養生功效與食譜(楊玲玲)	12-58
檢視市售發酵乳產品(董氏基金會)	12-60

人與土地

●發現台灣農業競爭力	
阿里山珠露茶葉產銷班(林立宏)	7-49
種果樹·台南大內有高手(林立宏)	8-49

開創香水蓮花王國的林朕古 (林立宏)	9-52
屏東縣竹田鄉 文心蘭翩然起舞 (林立宏)	10-48
甯背洋香瓜「滿園香」(林立宏)	11-50
企業化管理·引入新科技的西螺蔬菜產銷班(林立宏)	12-50
●優秀農業研究人員	
火鶴花保鮮專家-林棟樑(黃繡亞·陳美圻)	7-52
貼近泥土的專家-郭鴻裕(黃繡亞·陳美圻)	8-52
H5N1的防疫悍將-李敏旭(黃繡亞·陳美圻)	9-54
土石流防疫尖兵-陳振宇(黃繡亞·陳美圻)	10-50
社區林業推動者-羅紹麟(黃繡亞·陳美圻)	11-52
整合學術與實務的蕭景楷(黃繡亞·陳美圻)	12-52
中國第一大肉牛產地-榆樹市 (佟光英·莊迦媛)	8-43
黃河出海口的生態城市-東營 (佟光英·莊迦媛)	10-41
蠶王之鄉-岫岩 (佟光英·莊迦媛)	12-41
西瓜大王陳文郁 (林立宏)	7-43
澀水社區的葵夢人家 (春樹)	9-41
回歸原鄉·釀製幸福味－阿里山咖啡 (春樹)	11-41

生活園藝

●民俗植物

破布子·刀傷草·檳榔 (吳展才)	7-74
月橘·小葉桑·咸豐草 (吳展才)	8-74
龍鬚菜·台東龍眼·決明 (吳展才)	9-74
韭菜·狗尾草·筆筒樹 (吳展才)	10-74
五指茄·白鳳豆·苦楝 (吳展才)	11-74
山芹菜·香林投·檸檬草 (吳展才)	12-74

●庭園生活

紅白網紋庭園 (陳秋伶)	7-76
最佳天然空氣濾清器-虎尾蘭 (陳秋伶)	8-76
種蔥之樂 (陳秋伶)	9-76
大岩桐庭園 (陳秋伶)	10-76
鼠尾草庭園 (陳秋伶)	11-76
聖誕節非聖誕紅莫屬 (陳秋伶)	12-76

苞舌蘭 (南改場雲林分場)	11-77
聖誕紅的神話與傳說 (屈先澤)	12-77

環境與生態

●動物保護

慈悲為懷 吃素有理 (釋心定)	7-72
放生＝保護動物？(楊懿如)	8-72
外來種入侵，本土生態拉警報(上) (方國運)	9-72
外來種入侵，本土生態拉警報(下) (方國運)	10-72
終結惡性循環 讓放生更有深度 (吳森雄)	11-72
拒絕流浪，請為寵物絕育！ (費昌勇)	12-72

●樂活族系列

堅持柔性環保·落實綠色生活的盧惠寬 (楊藍)	8-21
黃彥藥的彩繪藝術 (楊藍)	9-22
喝一杯有機咖啡 (野人文化)	12-56

●有機農業

台灣有機農業邁向社區化與國際化 (余淑蓮)	7-80
種菜的醫生 黎旭瀛 (吳東傑)	7-82
融入環境生態的有機茶園 (吳東傑)	8-81
南台灣有機農業巡禮 (陳永松)	10-52
台灣有機農業應積極與國際接軌 (陳永松)	11-54
把自己種回土裡之後.....(賴青松)	11-56
羅山有機村巡禮-尋找台灣的「里山」(陳永松)	12-54

啊！母親的河 (春樹)	7-78
沙漠上的奇蹟-防沙堤與坎兒井 (李啓端)	8-78
台灣畫盾升格了 (特生中心)	11-73
福山植物園野豬掘根 (林試所)	12-73

富麗農村

●田媽媽專欄

田媽媽泰雅風味餐廳，找回最初的味覺記憶 (春樹)	7-25
台南柳營「啥米碗粿」創造千萬營業額 (春樹)	8-24
台南山上鄉田媽媽的傳統點心 (王鈴)	9-24
2006台北中華美食展「田媽媽饌記」大放異采 (祝芸)	10-24
原鄉美饌烹藝競賽 (徐清銘)	11-24
台南縣南化鄉田媽媽「田仔底」餐廳 (春樹)	12-15

●四健專欄

苗栗縣獅潭鄉農會四健會 (林詩音)	7-68
屏東內埔地區農會「爸爸歲月作業組」(林詩音)	8-68

台北縣四健會員聯合教育訓練活動 (祝芸)	9-68
台北縣泰山鄉農會苜蓿園快樂生活營 (祝芸)	10-68
孩子的第二個家-台北縣深坑鄉四健會作業組 (林詩音)	11-68
我的夏日四健體驗 (康家綺)	12-68

●台灣農業亮起來

台灣森林中的驚歎號-竹炭 (余淑蓮)	9-46
漂鳥迴響與園丁計畫(農委會)	10-45
園丁計畫開跑(農委會)	11-47
農民桂冠誰來戴?神農寶座·等您來坐 (農委會)	12-46

小而美的台灣原生水草 (特生中心)	8-54
竹黃工藝 (林業試驗所)	9-50
有身分證的農產品&舞菇保健品 (農委會)	12-48

鄉村旅遊

●開螺絲專欄

農業體驗大學校長－青野廣明(3)(陳燕銀)	7-12
台灣教授團赴日除草施肥記 (1)(陳燕銀)	8-12
台灣教授團赴日除草施肥記 (2)(陳燕銀)	9-12
台灣教授團赴日除草施肥記 (3)(陳燕銀)	10-12
台灣教授團赴日除草施肥記 (4)(陳燕銀)	11-12
稻秧變奏曲(一)(陳燕銀)	12-12

●海外農業

在加州農民市集，學習民主(馮小非·邱靜慧)	7-84
學習自然·體驗自然-日本MOA研修記實(陳美芬)	7-86
參加「提升農村婦女能力國際會議」	
見聞兼記印度海德拉巴市(上)(曾淑芬)	9-80
參加「提升農村婦女能力國際會議」	
見聞兼記印度海德拉巴市(下)(曾淑芬)	10-80
第27屆國際園藝年會在韓國首爾舉行(陳增爵)	12-78

●畫我家園

澄清湖 (孫少英)	7-90
畫我家園：手捏陶 (孫少英)	8-90
澎湖鯨魚洞 (孫少英)	9-90
老家 (孫少英)	10-90
優質退休生活 (孫少英)	11-90
梵谷橋 (孫少英)	12-90

●鄉村旅遊

品味生活·擁抱瑞穗 (專輯)(藍玉虹)	7-91
三生有幸·溪南回春 (專輯)(藍玉虹)	8-91
100%玩米主義的苗栗苑裡「有機稻場」(專輯)(藍玉虹)	9-91
歐都納山野渡假村 (專輯)(藍玉虹)	10-91
台東原生應用植物園(專輯)(黃菱怡)	11-91
在淡水河畔，如夢似幻(專輯)(藍玉虹)	12-91

●英倫遊蹤

倫敦小(威尼斯和荷蘭公園 (吳展才)	8-82
學府城市 諾丁漢 (吳展才)	10-78
2008 年歐洲文化之都－利物浦 (吳展才)	12-86

●海角天涯

《鹿島上篇》鹿島人民與大自然共存共榮的故事 (春樹)	8-84
《鹿島下篇》鹿島-時間與空間的奇妙相遇 (春樹)	9-84
《烏布上篇》巴里島的藝術心臟-烏布 (春樹)	10-84
《烏布下篇》巴里島的觀光新星-烏布 (春樹)	11-84
日本鐵道自由行-我的第三個童年紀行 (王正一)	12-84

●生態旅遊

台北後花園-內雙溪森林自然公園 (王鍾毅)	9-78
秋的诗意－鎮西堡之旅 (王鍾毅)	11-78
●話我鄉情：人間最美的梯田在那裡？(李啓端)	11-80
●馬祖民俗情：星星出來的夜晚-芹壁休閒渡假村 (林詩音)	12-70
●農村工作坊	
點燃農業的小火種-第5屆農村工作坊後記(黃曉君·張正揚)	11-31
吃金煌芒果，別忘了「金煌」時期 (蔡嘉信)	12-88

農詩欣賞

太平詩路：淨心 (李潼)	7-1
●農村生態之美	
木瓜 (賴仲由)	8-1
美麗的漂鳥 (賴仲由)	9-1
雞 (賴仲由)	10-1
希望 (賴仲由)	11-1
鄉間小路上的驚豔 (賴仲由)	12-1