

封面故事

享用上帝的傑作—草莓	
丁建卿·翁懷慎·祝芸·林麗娟·法華素食餐廳	1-2
被埋沒的寶物—馬鈴薯	
路全利·翁懷慎·春樹·林麗娟·法華素食餐廳	2-2
清明時節 梅子成熟	
丁建卿·翁懷慎·徐清銘·林麗娟·宋和憬·法華素食餐廳	3-2
布衣暖，菜根香—細說葉用甘藷	
路全利·吳映蓉·春樹·林麗娟·宋和憬·法華素食餐廳	4-2
河川地的麻吉作物—西瓜	
丁建卿·吳映蓉·春樹·林麗娟·福野餐廳	5-2
好竹連山覺筍香—綠竹筍	
路全利·林滄澤·蔡佩娟·林麗娟·福野餐廳	6-2

節令美食

■花蓮無毒農業	
預約一個健康年—花蓮無毒農業物流體系介紹 黎彥均	1-16
13家花蓮無毒大聯盟餐廳 黎彥均	2-16
中英日新書加溫，無毒農業邁向國際 黎彥均	3-16
美崙山與知卡宜，二大公園的深情記事 黎彥均	4-16
慢遊山海，感受自然「鯨」奇 黎彥均	5-16
花蓮西瓜，今年夏天您吃了嗎？ 黎彥均	6-16
■新米食主張	
台南小吃裡的米香 林麗娟	1-20
懷古味·過新年 林麗娟	2-20
春天茶伴飯 林麗娟	3-20
春天的藥膳米食 林麗娟	4-20
韓國米食，吃香喝辣 林麗娟	5-20
新和風米食，洋溢生命力 林麗娟	6-20
■聰明生活家	
吃魚不必吐骨頭 台灣優良農產品發展協會	4-13
CAS即時餐產品 台灣優良農產品發展協會	5-59
CAS冷凍調理食品 丘前錦	6-59
■食品科技	
冬蟲夏草 王鐘毅	1-56
雞精 王鐘毅	2-56
百草之王—人參 王鐘毅	3-56
健康食用油 王鐘毅	4-56
番茄汁 王鐘毅	5-58
魚油 王鐘毅	6-56
■原生作物	
紫羅蘭色的芳香—赤道櫻草 亞蔬	1-64

養生保健

學校午餐營養嗎？ 莊富如·李惠蓉	1-28
低溫殺菌乳，到底有多「低」？ 林慶文	1-30
生食蔬果有風險 王鳳英	1-36
慢性支氣管炎 申一中	1-37
長生之果—花生 陳潮宗	1-38
有毒植物對人體健康的響 林育安	2-28
米酒與健康 王鳳英	2-30
預防兒童蛀牙的四大飲食原則 徐佳郁·李惠蓉	2-34
黴菌造成的困擾 林君玉	2-37
梨·生津解渴之王 陳潮宗	2-38
植物的有毒成分 林育安	3-28
馬尼拉的茵賽瑪達甜點 呂鴻賓	3-32
堅果的營養價值 石慧玲	3-33
「初乳牛奶」是何物？ 林慶文	3-35
香椿替代青蔥 好處多多 王鳳英	3-38
有毒植物的中毒途徑 林育安	4-28
奇異果—台灣不尋常之果 陳潮宗	4-32
感冒後遺症，咳嗽咳不停 葉家舟	4-33
一人吃兩人補 楊惠萍·李惠蓉	4-35
左手香 王鳳英	5-28
酸刈菜飯 賴秋月	5-29
不孕孕這路 洪英俊	5-33
談兒童便秘 李佩蓉	5-35
健康食品與藥品併用的危險性 林慶文	5-36
健康食品「健康」嗎？ 董氏基金會	5-38
購買健康 屈先澤	6-28
義大利麵包的傳奇 呂鴻賓	6-30
波羅國民麵包 楊純蓉	6-31

啤酒牛乳做做看 林慶文	6-33
酵素 王鳳英	6-34
健康從「腸」計議 賴秀怡·李惠蓉	6-36
中醫VS.乳癌的西醫治療 徐慧茵	6-37
痤瘡·青春痘·粉刺 葉裕祥	6-38
■健康兵法	
吃出健康100分 王正一·高淑貴	1-26
穿出健適樂，微笑更美麗 王正一·高淑貴	2-26
居家求平安，室雅何需大 王正一·高淑貴	3-26
坐而言不如起而行 王正一·高淑貴	4-26
修身養性·善待自己 王正一·高淑貴	5-26
養生有道·談三養三要 王正一·高淑貴	6-26
■飲食雜記	
碧潭半日遊 翁雲霞	1-31
美味小物 翁雲霞	2-33
順德行 翁雲霞	3-31
飲食的巧思 翁雲霞	4-31
天下最好吃的潤餅 翁雲霞	5-32
中西烹法相搭配的美食 翁雲霞	6-32
■生活隨筆	
談自在 林佳谷	1-32
醫學史入門第一課 林佳谷	2-32
醫學史入門第一課(2) 林佳谷	3-30
醫學史入門第一課(3) 林佳谷	4-30
學 林佳谷	5-30
駕駛，左邊？右邊？ 林佳谷	6-35
■人性化醫學	
我們需要什麼樣的醫師？ 洪建德	1-33
豬廬之後，人呢？ 洪建德	2-35
醫師下廚 洪建德	3-27
忙碌的台北人 洪建德	4-29
隱形殺手高血壓 徐維偵	4-38
為老人點燈 洪建德	5-29
邁入中年的醫師 洪建德	6-29
■關懷學習	
乳癌給我的禮物 邱惠雯	1-33
優質生活大家談 大賣場文化知多少？ 葉子久	1-34
50萬個便當 葉子久	2-36
關於教育的三點淺見 葉子久	3-36
人體水庫 葉子久	4-37
感冒變成擴大性心肌病變 葉子久	5-37
■好書推薦	
五色蔬果健康全書 城邦文化	2-57
壹日高鈣套餐食譜 台灣營養學會	3-57
社區如何動起來？ 左岸文化	4-57
《台灣生活圖曆》 向陽文化	5-60
《日月潭環湖遊記》 孫觀庭	6-83

人與土地

新農民系列 賴青松，種出人生的春天 春樹	1-41
徐榮銘，續一段千年的諾麗果因緣 蔡佩娟	2-41
陳樹景，建構網路農業新世界 徐清銘	3-41
倪榮城，種玉荷苞的科技新貴 蔡佩娟	4-41
廖學堂，921震醒的生命實踐態度 徐清銘	5-41
薛彥成，偏遠山區的咖啡奇緣 蔡佩娟	6-41

看見新農業

樂活 品味 新香米 翁愷莉·陳俊雄	1-52
打造福爾摩沙新風貌 蕭英倫	1-53
農業高峰會等5則 農委會	2-50
嗜米樂活動紀事 柯惠娟	2-52
新農業運動的成果與展望	
竹葉香精·溫室小黃瓜 農委會	3-50
風雨生信心，銀川米加油 編輯部	3-52
老字號·金招牌	
豐年社獲頒「金鼎三十特別獎」 編輯部	3-53
漂鳥營3月開跑 農委會	4-50
轉變中的農業與農民 農委會	4-51
健康烏骨雞·優質文蛤·天然防蚊液 農委會	4-52
十大經農漁村，展現鄉村魅力 農委會	5-50
養台灣鯛的彭達平 黃聖怡	5-52
養鹿達人高炳 黃聖怡	5-55

十大經典神農·稻田彩繪·上安魅力農村 農委會	6-50	另一種慈悲!(下) 施芬如	4-62
洪士奇的無毒玫瑰與香草植物 黃菱怡	6-52	天橋底下的天堂-英國動物之家(上) 許志明	5-70
		天橋底下的天堂-英國動物之家(下) 許志明	6-62
發現台灣農業競爭力			
深耕「福鹿有機米」的台東鹿野有機米產銷班 林立宏	1-54	■開螺絲專欄	
開發溫室小果番茄的太保市農會蔬果產銷班 林立宏	2-54	稻秧變奏曲(二) 陳燕銀	1-12
漂鳥達人陳隆輝 林立宏	3-54	稻秧變奏曲(三) 陳燕銀	2-12
冬片·蜜香走出一片天·竹山茶葉產銷班第一班 林立宏	4-54	稻秧變奏曲(四) 陳燕銀	3-12
台東郡界番荔枝產銷班,好棒! 林立宏	5-54	酒仙新遊程(上) 陳燕銀	4-14
瑞太咖啡,有自己的味道 林立宏	6-54	酒仙新遊程(下) 陳燕銀	5-14
		電玩小子日本農村行(1) 陳燕銀	6-13
生活園藝			
在家賞梅 種苗場	1-72	■生態旅遊	
簡單的美感 王新偉	1-72	茂林紫蝶幽谷 王鐘毅·曾文聖	1-76
南台灣的冬季玫瑰 高雄場	4-71	綠世界生態農場 王鐘毅	3-78
小品盆栽長壽花 桃園場	5-75	螢海星光-內灣風景區 王鐘毅·吳艾真	5-80
藥用植物胡頹子 種苗場	6-69	■農村工作坊	
香草植物 花蓮場	6-71	地域雜誌與地方性	
豔紅鹿子百合 林再添	6-71	—東京「谷根干」雜誌拜訪記 張正揚	1-76
		發現在地明珠 余淑蓮	1-79
民俗植物			
根甜菜·紫蘇·到手香 吳展才	1-68	找回記憶中的天堂-利嘉林道 春樹	2-84
山茶花·金桔·杭菊 吳展才	2-68	「蕉」氣十足話旗山 廖凡琇	3-76
甜菊·人心果·金銀花 吳展才	3-68	拜訪「西瓜大王」陳文郁 鍾景生	6-76
金錢薄荷·爵床·王爺葵 王鐘毅	4-68	■海外農業	
光風輪·石菖蒲·小木通 王鐘毅·吳展才	5-72	日本笠間市住宿型市民農園 林梓聯	1-80
白鶴靈芝·橄欖·胡頹子 王鐘毅·吳展才	6-68	改革成功的紐西蘭農業與農民 余淑蓮	6-66
		■海角天涯	
庭園生活			
台灣最美的阿嬤-蝴蝶蘭 陳秋伶	1-70	石林·沙林·土林—穿梭雲南三大奇林 李啓端	1-84
藍星花,一閃一閃亮晶晶 陳秋伶	2-70	土專家·田秀才	
小鳥的家 陳秋伶	3-70	—新農業領航北鎮市 佟光英·莊迦媛	2-78
簡單素雅的毯蘭 陳秋伶	4-70	世界盡在我掌中—偶戲大不同 李啓端	3-84
一幅自然的花草相框 陳秋伶	5-74	油菜花田走一回 李啓端	4-82
馬拉巴栗小小森林 陳秋伶	6-70	山水田園話丹東 佟光英·莊迦媛	4-85
		中國最美的農村—婺源 李啓端	5-84
故事與傳說			
仙客來再展歡顏 屈先澤	1-73	百合花都—凌源 佟光英·莊迦媛	6-84
水仙花,除舊歲迎新年 屈先澤	2-72	■畫我家園	
國色天香話牡丹 屈先澤	3-72	日月潭後花園 孫少英	1-90
花中西施—杜鵑 屈先澤	4-72	享受「古舍古鄉」 孫少英	2-90
傳遞溫馨·擁抱和平—康乃馨 屈先澤	5-76	茄苳樹王公 孫少英	3-90
絢麗多彩的石蒜科花卉 屈先澤	6-72	上學像回家—埔里水尾國小 孫少英	4-90
■戀戀花香			
薰衣草家園—普羅旺斯 楊紹榮	2-74	猴探井 孫少英	5-90
波爾多酒區小鎮巡禮 楊紹榮	5-78	穀倉民宿 孫少英	6-90
■田園之樂			
快樂農夫黃大洲 李佳珊·林如森	3-74	鄉村旅遊	
		「活儷」假期·元氣滿滿(專輯) 黃菱怡	1-91
環境與生態			
探訪本島的美麗傳說—鴛鴦 孫元勳	3-64	造訪知本泓泉,體驗樂活新森活(專輯) 藍玉虹	2-91
■生態台灣			
走在鄉村小路上 賴仲由	1-50	拌入山水·鄉土與人文	
蜻蜓之美 賴仲由	3-73	埔里金都古早味(專輯) 藍玉虹	3-91
白鷺鷥之美 賴仲由	4-73	日昇之湯-太麻里金崙溫泉(專輯) 藍玉虹	4-91
綠繡眼之美 賴仲由	5-77	富野鄉村會館(專輯) 藍玉虹	5-91
白頭翁之美 賴仲由	6-61	屏東縣泰武鄉(專輯) 藍玉虹	6-91
■有機農業			
拒絕基因改造·建構有機寶島 陳永松	1-58	■海外遊蹤	
眾志成城·落實生活主張—日本MOA見學之旅見聞 馮小非	2-58	渡假勝地-Brighton 吳展才	2-76
推展有機農業,從有機校園做起		沐浴人心的學府重地-劍橋大學 吳展才	4-74
—中興大學農場參訪側記 陳永松	3-58	東歐神秘明珠 布拉格 吳展才	6-74
《有機農場在台灣》簡介 李美雲	3-61	■馬祖民宿情	
許台灣農業一個新希望		一個不林詩音需要團進團出的美麗地方—馬祖南竿	3-80
—「台灣有機農業促進研討會」紀要 陳永松	4-58	馬祖林詩音卡溜,海的家鄉	6-80
穀東土地旅行 陳永松	5-62	■話我鄉情	
神慈秀明自然農法參訪記 楊淑華	6-58	台南冬季戀歌 徐清銘	4-76
■安全農業			
茭白筍田的吃螺高手—菜鴨 台中場	1-61	走訪雲林文學步道 廖壬戌	4-80
■動物保護			
牠也需要一個家 黃新	1-62	富麗農村	
吹熄風中殘燭,協助解脫的「慈悲謀殺」 蔡裕仁	2-62	■田媽媽專欄	
另一種慈悲!(上) 施芬如	3-62	台南鹽水田媽媽美食坊 春樹	1-23
		台中大肚鄉田媽媽「追分桑椹美食班」 春樹	2-23
		在碾米廠販售幸福的三芝鄉田媽媽 陳祥麟	3-23
		新埔鎮田媽媽「特有餐飲美食坊」 楊千慧	4-23
		台中大肚鄉田媽媽「瑞櫻蛋品美食」 春樹	5-23
		苗栗縣南庄鄉田媽媽 楊千慧	6-23
		■四健專欄	
		中和地區農會的天使之約 陳祥麟	2-64
		北縣新莊市農會四健會 陳祥麟	4-64
		三峽鎮農會四健會 陳祥麟	6-64