

封面故事

大村葡萄半世情		
蘇盈嘗·翁愷慎·屈先澤·莊育鳳·林謙禎	7-3	
蓮與藕—歷史評價最高的食材		
路全利·翁愷慎·屈先澤·王櫻·林謙禎	8-3	
台灣木瓜 友邦驚艷		
蘇盈嘗·翁愷慎·屈先澤·王櫻·林謙禎	9-3	
食藥同源的高苜家族		
路全利·翁愷慎·屈先澤·王櫻·林謙禎	10-3	
令人愉悅的小番茄		
蘇盈嘗·翁愷慎·屈先澤·王櫻·林謙禎	11-3	
北斗肉圓不可少的一味：香菜		
路全利·翁愷慎·屈先澤·莊育鳳·林謙禎	12-3	

田園詩選

看不到年輪	陳填	7-1
蓮	陳填	8-1
蘿蔔乾	陳填	9-1
噶瑪蘭ㄟ古厝	陳填	10-1
分享的傳承	陳填	11-1
播下種 就有希望	陳填	12-1

節令美食

■花蓮無毒農業		
花蓮山蘇 健康好食材	陳秀卿	7-18
深度體驗赤柯山	陳秀卿	8-18
開發保健作物 營造特色 花蓮無毒農業 更上層樓	陳秀卿	9-18
秋風吻過的紅龍果與甜柿 亮麗登場	陳秀卿	10-18
花蓮縣成立無毒農業專區	陳秀卿	11-18
學習無毒農業耕作是最好的生命教育 —自強農場教化成果豐碩	陳秀卿	12-18
■新書介紹		
只買好東西(2) 你吃對營養了嗎?		11-25
■田媽媽專欄		
枋寮田媽媽「魷之鄉休閒咖啡」	蔡佩娟	7-65
「2009國產水果美食烹藝交流競賽」紀實	蔡佩娟	8-66
台西鄉農會田媽媽「海味屋」	莊育鳳	9-62
官田鄉田媽媽「任記東北酸菜坊」	方乃青	10-64
大園鄉田媽媽—寶聰牧場點心坊	莊淑惠	11-59
台中場發展地方料理競賽紀實	方乃青	12-55
■新米食主張		
守住一畝田 有米才快樂	林麗娟	7-57
土耳其 星月飯	林麗娟	8-59
趙舜的第二春—貴優質便當	林麗娟	9-65
秋風起兮吃暖飯	林麗娟	10-58
米食大車拼	林麗娟	11-56
宅米樂	林麗娟	12-58
■追尋記憶中的美味		
客家擂茶與新丁粿	林麗娟	9-68
糖果與蜜餞	林麗娟	10-61
話說野生愛玉	林麗娟	11-62
■美食之島		
窗口	徐仲	10-67
老房子	徐仲	11-64
最貼近庶民的生活場景—菜市场	徐仲	12-62

養生保健

2011年要讓世界看見台灣新女性	編輯部	7-27
學習與疾病和平共存	王正一 高淑貴	7-28
第三代的保健食品	潘子明	7-30

麗江行	翁雲霞	7-32
膽結石 中西觀點	吳炳輝 黃伯瑜	7-33
醫師的服裝	洪建德	7-33
青少年大補「鐵」	顏麗汶	7-34
鈣與尿路結石	趙曲水宴	7-35
運動的好處	葉子久	7-36
木瓜 延年益壽	陳潮宗	7-37
環保養豬新思維—益生豬之研究	王鳳英	7-38
平常心看待新流感	王正一 高淑貴	8-27
「得舒飲食」控制血壓	編輯部彙整	8-29
聰明選 健康吃	潘子明	8-31
CAS優良竹炭	蔡弘聰	8-33
流感疫苗自製的省思	葉子久	8-34
葉酸—綠色蔬菜的健康大使	盧映竹	8-36
醫師的服裝	洪建德	8-37
多走路 有助大腦功能	王鳳英	8-38
優良納豆DIY	林慶文	9-27
用藥要及時 用量要洽當	王正一 高淑貴	9-28
紅麴系列(3)破解保健食品迷思	潘子明	9-30
老味新識	翁雲霞	9-32
維生素B ₁₂	王鳳英	9-33
嗅覺與疾病診斷	洪建德	9-33
銀髮族如何遠離痛風	黃敏雄	9-34
青少年飲食大檢視	張斯蘭	9-36
鈣與便秘	趙曲水宴	9-37
晚睡晚起是我的錯嗎?	周舒翎	9-38
大漠邊城 古味新吃	翁雲霞	10-27
蟬 禪 饒 纏	王正一 高淑貴	10-28
紅麴系列(4) 紅麴菌 基因解碼	潘子明	10-30
香蕉食譜	賴秋月	10-32
維生素C 預防痛風	王鳳英	10-33
糖尿病患的饑餓感	葉子久	10-34
一粒湯圓	洪建德	10-35
別當糖罐 收集一身病	李佩蓉	10-36
金融海嘯下的睡眠大事	周舒翎	10-37
水果之王—蘋果	陳潮宗	10-38
多風貌「舒得」料理	董氏基金會	11-27
慢工出細活 事緩則圓滿	王正一 高淑貴	11-28
紅麴系列(5) 紅麴如何培養	潘子明	11-30
小小吃	翁雲霞	11-32
兒時多喝奶 老年防中風	王鳳英	11-33
外食族，您吃對了嗎?	楊蕙萍	11-34
識人一流的醫師	洪建德	11-35
地球暖化與電腦危機 互為因果	葉子久	11-36
本土養生食材 最夯	農委會	11-37
酒精對睡眠的影響	周舒翎	11-38
三管五卡把關緊 國民健康最優先	農委會	12-16
幾味大西北食	翁雲霞	12-27
紅麴系列(6) 紅麴在傳統食品及保養品上的應用	潘子明	12-28
舒適 便利 與安全—高齡者的住與行	王正一 高淑貴	12-30
快樂學習 忘記年齡	黃永順	12-32
面對H1N1銀髮族如何自保?	黃敏雄	12-33
油脂之衛生管理	蔡弘聰	12-35
優質早餐 活力來源	賴秀怡	12-36
生命價雖高 保費卻有限	洪建德	12-37
降低食品中的丙烯醯安	王鳳英	12-38

人與土地

三管五卡把關緊 國民健康最優先	農委會	12-16
推動兩岸經濟合作架構協議(ECFA)		
為台灣經貿尋活路，為農業保利基	陳武雄	12-52
■為台灣找希望		

老闆，來一盤全世界最棒的毛豆！	朱慧芳	7-22
迴鄉 歸田	朱慧芳	8-22
幸福養成的豆子—溫家咖啡農場	黃惠琳	8-25
苑里「稻鴨庄」農場 追求生態島理念	徐清銘	9-22
「夢想嘉年華」把夢想當事業經營的故事	朱慧芳	10-22
感動的食物	朱慧芳	11-22
蕭瑞巧牧師—承擔苦難 打造心靈的故鄉	王櫻	12-22
■好米當伴手		
芳榮米廠 打造無米樂精神	莊育鳳	7-41
建興碾米工廠—找回稻香味 打造有機村	王櫻	8-41
花東製米有限公司 打造有機富里鄉	楊藍	9-40
台中市農會「頭等倉」好米禮盒	徐清銘	10-40
西螺米新風貌	莊育鳳	11-40
田中鎮農會故事行銷「田穗米」	莊育鳳	12-40
■在地好滋味		
柚子蜜茶 創造雙贏	陳曦	9-46
健康滿分的羊奶雜糧棒	徐清銘	10-46
■海外農業		
停止農業補貼25年後的回顧與展望		
一再談紐西蘭農業改革	余淑蓮	7-49
■發現台灣農業競爭力		
郭梓烽 與稻共舞—甲子	徐清銘	7-52
台東鹿野「筠景」有機咖啡	林立宏	8-51
打造水草王國的徐志雄	林立宏	10-56
葉淑盆 再創茶產業生機	林立宏	11-53
■農村再生		
南埔客家風情畫	林少雯	7-83
在金針山 撞見藝術	陳秀卿	7-86
兼顧三生農業的萬安村	陳秀卿	8-72
災後救助 產業重建	農委會	9-50
石頭堆砌出來的都蘭	陳秀卿	9-59
軍機轟轟下的石山部落	陳秀卿	10-80
啊！美農村	陳秀卿	11-67
■擋不住的幸福在農村		
張美雪護持農民無悔付出	水保局	7-46
天地人和諧的三和社區	水保局	8-48
災後重生的水里上安村	水保局	9-56
牧場風情 苗栗城南和社區	水保局	10-84
與自然和平共存 高雄甲仙東安村	水保局	11-70
自主防災社區 願景可期	水保局	12-50
苗栗薑麻園社區 新農村典範	水保局	12-70
■走過風雨 攜手重建		
巨農有機農場 讓我們見識了台灣農民強韌的生命力	蔡佩娟	10-50
重視台灣草原農業的發展	許福星	11-46
莫拉克經驗 攔油索奇蹟—林園區漁會成為漁港防災典範	蔡佩娟	12-46

生活園藝

美美的南投內湖國小	陳秋伶	7-68
令人消暑的山蘇	陳秋伶	8-69
美人蕨 真像筆筒樹	陳秋伶	9-72
不可思議的園藝魅力	陳彥睿 陳榮五 陳姿翰	9-73
日本淡路景觀園藝學校	陳秋伶	10-70
植生牆	陳秋伶	11-81
落羽松 四季情	陳秋伶	12-66

環境與生態

■有機農業		
有機新法上路初診	陳永松	7-54
E化管理 雙重認證—「天和生物」系列報導 (四之二)	王櫻	8-54
從興大農夫市集談起	林麗娟	9-52
香港 廣東有機農業參訪紀實	李美雲	9-54
優質食材 全方位供應鏈		
—「天和生物」系列報導 (四之三)	王櫻	10-72
大地義工有機茶園	林麗娟	10-76
支持原民部落轉型有機農業	陳永松	11-50
■草木思情		
魚腥草—擬托良媒益自傷	邱志郁	7-69
大王椰子 一片傷心畫不成	邱志郁	8-81
愛玉—卿須憐我我憐卿	邱志郁	11-73

鄉村旅遊

竹山三棧坪 找茶趣	黃菱怡	7-91
來自地底1460公尺的原湯—知本泓泉溫泉渡假村	黃菱怡	8-91
杉林溪的山與水	黃菱怡	9-91
山之巔 雲之鄉—雪霸休閒農場	藍玉虹	10-91
嘉義大埔坪林寮	黃菱怡	11-91
「東遊季」溫泉渡假村	黃菱怡	12-91
■鄉情隨筆		
婺源 (四)—汪元后	屠佳	7-77
婺源 (五)—理坑村	屠佳	8-78
湘西行	林青	9-80
婺源 (六)—王家村寫生	屠佳	9-83
婺源 (七)—河西村	屠佳	10-87

■話我鄉情

我愛芭蕉	徐滄淇	8-70
揭開水濂森林神秘面紗—豐吉飯店	藍玉虹	9-86
造訪金針花的故鄉—八七災民赤柯山展韌性	謝順景	11-82
與五色鳥有約	徐滄淇	11-86

■開螺絲專欄

偷窺與買魚 (二)	陳燕銀	7-80
偷窺與買魚 (三)	陳燕銀	8-75
小農主義者民宿 (1)	陳燕銀	9-76
小農主義者民宿 (2)	陳燕銀	10-78
小農主義者民宿 (3)	陳燕銀	11-88
綠島紀行—牛頭山上真的有好牛！	陳燕銀	12-68

■畫我家園

小琉球	孫少英	7-90
埔里廣星紙寮	孫少英	8-90
蘭嶼	孫少英	9-90
綠島	孫少英	10-90
風箏與民俗	孫少英	11-90
金門 印象	孫少英	12-90