

คู่มือปฐกฐาหาร แมคโครไบโอติก

เล่ม 1

เพื่อสุขภาพ ความอุดมสมบูรณ์ และสันติ

641.5637

ก 412ค

1

อเวลิบ ดุชิ และ อเล็กซ์ แจ็ค ชัยอน
รณิ เลิศลอมโส แปล



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(7)
คำนำ โดย มิชิโอะ คูชิ	(10)
จากอเวลิ้น	(13)
จากอเล็ก	(19)
เกริ่น	(23)
บทที่ 1 ตะวันออกพบตะวันตก	1
บทที่ 2 พลังในอาหาร	15
บทที่ 3 เครื่องมือหุงต้มและประกอบอาหาร	35
บทที่ 4 เกลือ น้ำมัน และเครื่องปรุงรส	47
บทที่ 5 ข้าวกล้อง	69
บทที่ 6 ตำรับข้าวกล้อง	83
บทที่ 7 ธัญพืชเต็มรูป	109
บทที่ 8 บะหมี่ก๋วยเตี๋ยวและพาสต้า	135
บทที่ 9 หมี่กึ่งและฟู	147
บทที่ 10 ขนมปังและอาหารอบ	159
บทที่ 11 ซุป	189
บทที่ 12 การหั่นและปรุงผักแบบต่าง ๆ	219

บทที่ 13 ผักราก	237
บทที่ 14 ผักดิน	255
บทที่ 15 ผักใบเขียว	275
บทที่ 16 ผักป่า	293
คำอธิบายศัพท์	303
หมายเหตุจากผู้แปล	320
เนื้อหาของคู่มือปรุงอาหารแมคโครไบโอติก เล่ม 2	326

แปลโดย อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ

อ.ดร.วิภาดา วัฒนศิริ