

ฝักถั่วงอก (ภาคใต้)

ทางเลี้ยวในการผลิตและการบริโภค



5
1
3

ขยายตรกรรรมท. และภาคใต้
- 7 หน้า - ส. ลวน ยาง ขนาดเล็ก



สารบัญ

คำนำ.....3

ภาค 1

ความสำคัญของผักพื้นบ้าน.....9

วิถีชีวิตชาวใต้กับผักพื้นบ้าน.....20

ภาค 2

✓ กระทือ.....31

๒ กระวาน.....33

๓ กากหลา.....35

๔ จวง.....37

๕ จิก.....39

✓ ๖ ชะพลู.....41

๗ ๘ แชะ.....43

๙ ดิปลิเชือก.....45

๑๐ ใต้เต๊ะ.....47

๑๑ ๑๒ ตะลิงปิง.....49

✓ เถาคัน.....	51
ทำมั่ง.....	53
5 เเทียม.....	55
✓ เฌียง.....	57 ✓
✓ บอนเต่า.....	61
บอนส้ม.....	63
บุก.....	65
6 ผักกูด..... ¹⁰	67
ผักภูมิ.....	69
ผักหนาม.....	71
พาโหม.....	73
เพกา..... ¹¹	75
แพบ.....	77
มะกอกป่า..... ¹²	79
✓ มะเดื่อ.....	81
7 มันปู..... ¹³	83
8 ลำเท็ง..... ¹⁴	85
ลั่นทม.....	87
✓ เลียบ.....	89
ส้มกุ้ง.....	91

ส้มม่วง.....	93
ส้มแม่.....	95
สะดอ 15.....	97
สำปะสี.....	101
หมวย.....	103
เหรียญ 16.....	105
เหรียญ.....	107
แหมีตขุน.....	109
ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารผักพื้นบ้าน.....	110

ภาคผนวก

ดัชนีผักพื้นบ้านภาคใต้.....	113
หนังสืออ้างอิง.....	141