

# พืช อาหารบ้าน

## ภาคกลาง



กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

# สารบัญ

<b>ก</b>	
กระเจียวแดง	2
กระเจียมแดง	4
กระเจียมมณี	6
กระชาย	8
กระโดน	10
<u>กระถินไทย</u> ✓	12
กระเทียม	14
กระพังกา	16
กระพังกา	18
กระเพรา	20
กระวาน	22
กระสัง	24
<u>กล้วยน้ำว้า</u>	26
กลอย	28
กะทกรก	30
กุ่มน้ำ	32
กุ่มบก	34
กุยช่าย	36
<b>ข</b>	
ขจร	38
ขมิ้นขาว	40
ขมิ้น	42
ข่า	44
ข้าวโพด	✓ 46
ข้าวสารดอกแฉก	48
✓ ขิง	✓ 50
ขี้กาขาว	52
✓ ขี้เหล็ก	54

<b>ก</b>	
กุน	56
<u>แคนบ้าน</u> ✓	58
<b>จ</b>	
จิงนา	60
แจ่ง	62
<b>ช</b>	
✓ ชะทอ	64
ชะมวง	66
✓ ชะอม	68
ชะอมเทศ	70
<b>ค</b>	
คอกดิน	72
<b>ด</b>	
ดะโศก	74
ดะลิ้งปลิง	76
ดัดเต้านา	78
ดาด	80
ดาดบัตฤณี	82
เต้าร้าง	84
3 เต่างกา	86
เต่างไทย	88
เต่างโม	90
✓ เต้าถึง	92
<b>ถ</b>	
① ถั่วฝักยาว	94
✓ ถั่วพู	96
<b>ท</b>	
ทองหลางน้ำ	98

ฟ้าฉายม่อม	100
<b>น</b>	
น้ำเต้า	102
<b>บ</b>	
บวบเหลี่ยม	104
บวบหอม	106
บอน	108
บัวบก	110
บัวสาย	112
บัวหลวง	114
บุก	116
<b>ผ</b>	
ผักระเจต	118
ผักกูด	120
ผักเขียด	122
ผักแขยง	124
ผักคราด	126
ผักขี้มิ่ง	128
ผักขี้ลาว	130
ผักขี้ด้อม	132
ผักคบขวา	134
ผักบุ้ง	136
ผักปลิงขาว	138
ผักปลายน	140
ผักแพรว	142
ผักแว่น	144
ผักสาบ	146
ผักสีเสียด	148
ผักเสี้ยน	150
ผักหนาม	152
ผักหวานบ้าน	154
ผักหวานป่า	156

ผักโหม	158
ไม้สีตุก	160
<b>พ</b>	
พริกขี้หนู	162
พริกไทย	164
พ้อคำตีมีย	166
เพ็ก	168
พะวงพวยน้ำ	170
<b>ฟ</b>	
ฟัก	172
ฟักค้ำว	174
ฟักทอง	176
<b>ม</b>	
มะกรูด	178
มะกอก	180
มะขาม	182
มะขามเทศ	184
มะเขือขื่น	186
มะเขือไข่เต่า	188
มะเขือเทศ	190
มะเขือพวง	192
มะเขือยาว	194
มะดัน	196
มะเดื่ออุทุมพร	198
มะพร้าว	200
มะเฟือง	202
มะม่วง	204
มะยม	206
มะระจีนก	208
มะระป้า	210
มะรุม	212
มะระกอ	214

มะม่วงเครือ	216
มะม่วงต้น	218
มะขี้ก	220
มันเทศ	222
มันทำนาที่	224
แมงลัก	226
<b>ย</b>	
ยอ ✓	228
ย่านาง	230
ยี่ห่วย ✓	232
<b>ร</b>	
เร่ง	234
<b>ส</b>	
สะเดา ✓	236
สะตอ	238
สระแห่น	240
เสม็ดขาว	242
โสม	244
โสมไทย	246
<b>ท</b>	
หางปลาอ่อน	248
เห็ดฟาง	250
โหระพา	252
<b>อ</b>	
อบเชยแฉะ	254
อัญชัน ✓	256

<b>อาหาร</b>	
ขนมจีนน้ำพริก	259
ห่อหมกใบยอ	260
น้ำพริกปลาชุก	261
เต้าเจี้ยวหลน	262
แกงหน่อไม้ใบย่านาง	263
ส้มตำไทย*	264
แกงส้มผักกระเจต	265
แกงส้มกุ้งผักรวม	266
ยำแตงกวา	267
เมี่ยงคำ	268
ต้มกะทิสายบัว	269
แกงป่าหมู	270
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	271
แกงหอยขม	272
แกงเลียงน้ำเต้า	273
แกงหนุเทโพ	274
ต้มข่าไก่	275
ต้มยำไก่บ้านยอดมะขามอ่อน	276
น้ำพริกแดง	277
สะเดาน้ำปลาหวาน	278
บรรณานุกรม	279