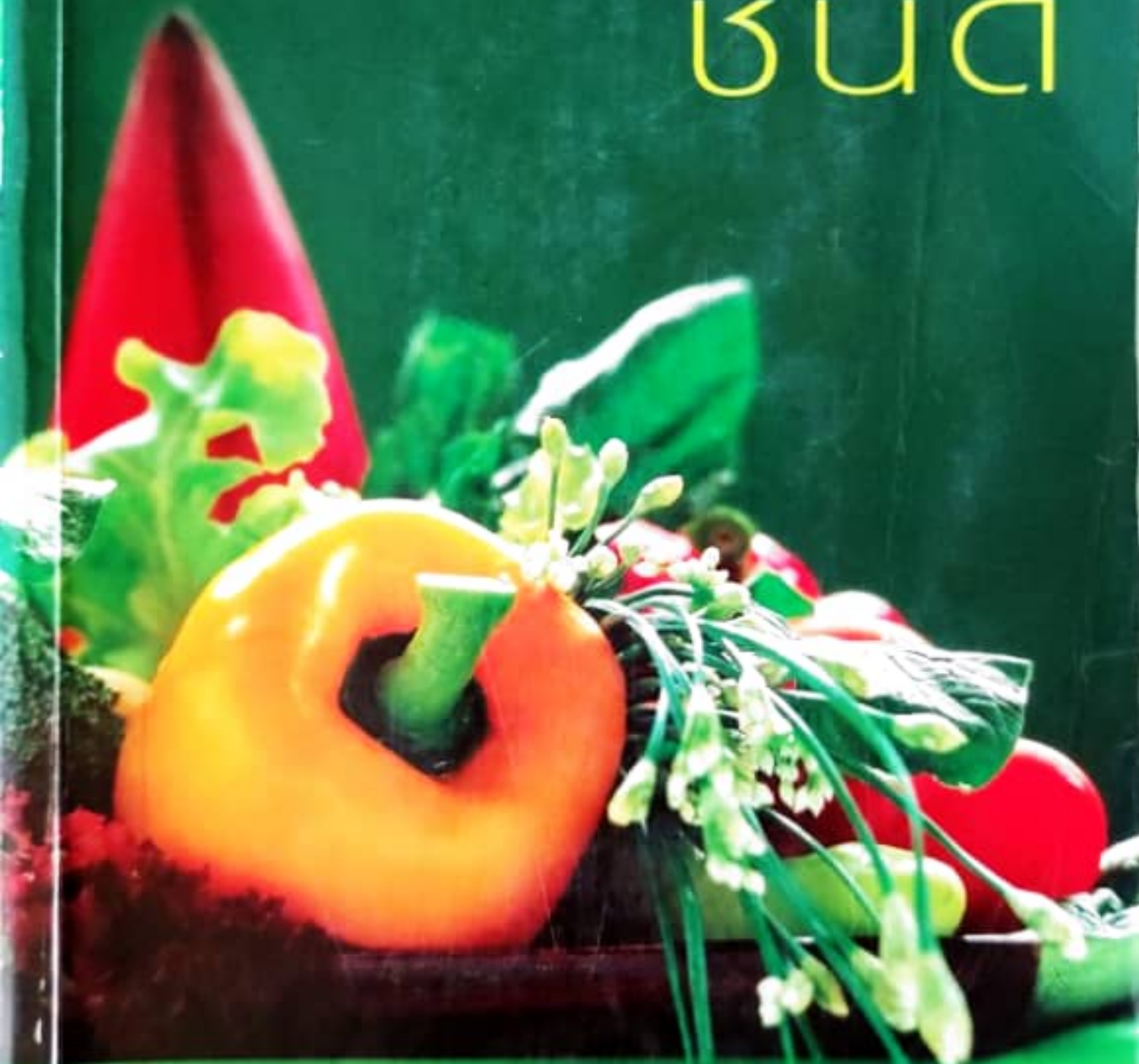


# ผัก ๓๓๓ ชนิด

คุณค่าอาหารและการกิน



ผักให้คุณค่าอาหารด้านโรค

# สารบัญ

บทนำ	12	กะเพรา	37
กระเจี๊ยบเขียว	16	กะหล่ำดอก	38
กระเจี๊ยบแดง	18	กะหล่ำดาว	39
กระจับ	19	กะหล่ำปลี	40
กระเจียว	20	กะหล่ำปลีม่วง	41
กระชาย	21	กานพลู	42
กระเจต	22	กาหลง	43
กระโดน	24	กุยช่าย	44
กระถิน	25	ขจร	45
กระเทียม	26	ขบูน	46
กระวาน	28	ขมิ้น	47
กระพัง	30	ชิง	48
กัลอย	31	ชำ	49
กัวย	32	จีนช่าย	50
กัวยตานี	34	ข้าวโพดอ่อน	51
กัวยป่า	35	ชีเหล็ก	52
กะเปก	36	แค	53
		แคหยอท	54



คะน้า, คะน้าฮ่องกง	55	คันท่อม	80
คะนง	56	หอมบัว, หอมชู	81
จาก	57	หอมใหญ่	82
จ๊กค่าน	58	หอมแดง	83
งอก	59	คาด	84
งอกค่าน	60	คำสิง	86
งอกโค	61	แดงกวา	88
งอกไฟ	62	แดงร้าน	89
งอกคราม	63	แดงไทยอ่อน	90
งอกพลู	64	แดงโมอ่อน	91
งอกม่วง	65	ถั่วเขียว	92
งอกหอม	66	ถั่วชิกพี, ถั่วคำ,	93
งอกเซเลจี่, จิงจูฉ่าย	67	ถั่วพุ่ม	94
งอกชุนี	68	ถั่วพู	95
งอกไมกิ้นได้	70	ถั่วหรั่ง	96
งอกไมจิ้น	71	ถั่วแขก	97
งอกข้าวสาร	72	ถั่วแดงหลวง, ถั่วตาดำ,	98
งอกตาหลา	73	ถั่วแปบ	99
งอกชมพูมะเหมี่ยว	74	ถั่วฝักยาว	100
งอกดิน	75	ถั่วฝักยาวแดง, ถั่วพริ้ว	101
งอกหนามกุ่มหนามกุ่ม	76	ถั่วลิ้นเตา	102
ติปลี่	77	ถั่วลิ้นเตาหวาน	103
ตะลิ่งปลิง	78	ถั่วลิสง	104
ตั้งโอ้	79	ถั่วเหลือง	106
ตะไคร้		ถั่วอะซีกิ	108

# CONTENTS

# สารบัญ

เคื่อย	109	ผักคราด	147
ถั่วและเมล็ดงอก	110 ✓	ผักชี	148
ถั่วคั้น	112	ผักชีฝรั่ง	150
เทอร์นิป	113	ผักชีล้อม	151
เท้าขาม่อม	114	ผักชีลาว	152
ทองหลาง	115	ผักตบไทย	154
โธม	116	ผักติ้ว	155
นางแลว	117	ผักตำม้ง	156
น้ำเต้า	118	ผักบุ้งไทย	157
นุ่น	119	ผักบุ้งจีน	158
บรอกโคลี	120	ผักปลัง	159
บวบเหลี่ยม	121	ผักพวย	160
บวบกลม	122	ผักไผ่	161
บวบงู	123	ผักแว่น	162
บัวหลวง	124	ผักเสี้ยน	163
บัวสาย	126	ผักแส้ว	164
บัวบก	127	ผักหนาม	165
บุก	128	ผักหนวย	166
บอน	130	ผักเหลียง	167
บิทรูท	131	ผักหวานบ้าน	168
ปอกกระเจา	132	ผักหวานป่า	170
ปวยเล้ง	133	ผักฮ้วนหมู	171
ปูเล่	134	เผือก	172
ผักเชียงดา	135	เพกา	173
ผักชะแยง	136	พริกกะเหรียง	174
ผักโขม	137	พริกขี้หนู	175
ผักกาดแก้ว	138	พริกขี้ฟ้า	176
ผักกาดเขียวกวาดตั้ง	139	พริกหยวก	177
ผักกาดเขียวปลี	140	พริกหวาน	178
ผักกาดจีน	141	พริกชนิดต่างๆ	179
ผักกาดหอม	142	พริกไทย	180
ผักกาดหางหงส์, ผักกาดฮ่องเต้	143	พาร์สเลย์	182
ผักกูดน้ำ	144	ผักข่า	183
ผักชีขวง	145	ผักชีงว	184
ผักชีหูด	146	ผักหอม	185

ผักทอง	(186)	มะเขือส้ม	201
ผักแว่น	188	มะลิก	202
เฟนเบด	190	มะเข่าน	203
มะกูด	191✓	มะตัน	204
มะกอก	192	มะเตี๋ย	205
มะขาม	193✓	มะตาด	206
มะเขือเปราะ	(194)	มะนอย	207
มะเขือพวง	195	มะปริง	208
มะเขือม่วง	196	มะนาว	209✓
มะเขือยาว	(197)	มะเฟือง	210
มะเขือเหลือง	198	มะม่วง	212
มะเขือชนิดต่างๆ	199	มะม่วงหิมพานต์	214✓
มะเขือเทศ	(200)	มะมุด	216



# CONTENTS

# สารบัญ

มะยม	217	ยี่หระ	238
มะรุม	218	ยอด	240
มะระขี้นก	219	เร่ว	242
มะระจีน	220	แรติช	243
มะแว้ง	221	ร็อกเกต	244
มะละกอ	222	โรสแมรี	245
มะสัง	224	ลิ้นปี่	246
แมงลัก	225	เล็บครุฑ	247
มันแกว	226	ลูกเนียง	248
มันขมิ้น	227	ลูกตำแพน	249
มันสำปะหลัง	228	วอเตอร์เครส	250
มันเทศ	229	ว่านอูด	251
มันฝรั่ง	230	สมอไทย	252
มันมือเสือ	231	ส้มแขก	253
มันเลืด, มันสาคุ	232	ส้มจี๊ด	254
มาร์จอรัม	233	ส้มซ่า	255
มินต์	234	ส้มป่อย	256
ย่านาง	236	ส้มแป้น	257
ยอดมะพร้าว	237	สระระหน	258



สลัดใบแดง	259	เห็ดตะไคล	290
สันตะวา	260	เห็ดคืบเต่า	291
สะเดา	261	เห็ดนางฟ้า	292
สะตอ	262	เห็ดนางรม	293
สาหร่ายทะเลพื้นบ้าน	264	เห็ดเป่าฮื้อ	294
โก	266	เห็ดเผาะ	295
เทา	267	เห็ดฟาง	296
ฆ่า	268	เห็ดระโงก	297
สะแล	269	เห็ดหลินจือ	298
โสน	270	เห็ดหอม	299
โสมคิงกูย	271	เห็ดหูหนูขาว	300
ตับปะรด	272	เห็ดหูหนูสีน้ำตาล	301
หน่อหวาย	274	โหระพา	302
หน่อไม้	276	อโศกน้ำ	303
หน่อไม้ฝรั่ง	278	อาร์ติโชค	304
หัวผักกาดขาว	280	อบเชย	306
หัววาซาบิ	281	อีรอก	308
หูเสือ	282	โชนเบิร์กฝอย	309
เห็ดกระด้าง	283	ออริกาน	310
เห็ดขอนขาว	284	เฮือด	311
เห็ดเข็มทอง	285	กลุ่มผักพื้นบ้าน	312
เห็ดโคน	286	กลุ่มเห็ดป่า	316
เห็ดแครง	288	กลุ่มผักสลัด	318
เห็ดแชมปิญอง	289		
		บรรณานุกรม	320

# CONTENTS