

เห็ดเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

641.302
ท54
2554
ฉ.1



สำนักงานแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

คำนำ	3
บทนำ	8
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเห็ดเป็นอาหาร	8
2. คุณค่าเห็ดเป็นอาหาร	9
3. เห็ดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน	15
- เห็ดก่อ	12
- เห็ดก่อแดง	16
- เห็ดชิง	20
- เห็ดหล่มขาว	24
- เห็ดหล่มหมวกเขียว	28
- เห็ดถ่าน	32
- เห็ดน้ำหมาก	36
- เห็ดหาดน้ำนม	40
- เห็ดหาดมันปู	44
- เห็ดหาดเหลือง	48
- เห็ดข้าวตอก	52
- เห็ดโคน	56
- เห็ดจุ่น	60
- เห็ดโคนชำไก่	64
- เห็ดปลวกกลาง	68
- เห็ดนมหนู	72
- เห็ดโคนแดง	76
- เห็ดปะการังขาวงาช้าง	80
- เห็ดหนวด	84
- เห็ดผึ้งขจร	88
- เห็ดผึ้งครีบกาม	92
- เห็ดผึ้งทหาร	96
- เห็ดผึ้งนกกระบาเหลือง	100
- เห็ดผึ้งฝ้าย	104
- เห็ดผึ้งเลือดควาย	108
- เห็ดขมิ้น	112

เห็ดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

- เห็ดมันกุ้ง	116	- เห็ดระโงกฟาน	144
- เห็ดมันปูเหลือง	120	- เห็ดชะโงกน้ำตาล	148
- เห็ดขมิ้นเล็ก	124	- เห็ดชะโงกไข่เหลือง	152
- เห็ดฟาน	132	- เห็ดไข่ห่านเหลือง	156
- เห็ดไข่เหลือง	136	- เห็ดเกล็ด	160
- เห็ดไข่ห่านขาว	140	- เห็ดหำพระ	164

บทสรุป	169
เอกสารอ้างอิง	170
ภาคผนวก	173
- คณะทำงานจัดทำเนื้อหาเห็ดเป็นยา เพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน	174

