

พลาไม้

คุณค่าอาหาร
และการกิน

๑๑๑

ชนิด

หนังสือที่รวบรวมพลาไม้มากชนิดที่สุดในประเทศไทย

สารบัญ

สวนผลไม้	10	จำปาตะ	58
ผลไม้ พลังแห่งสุขภาพ	13	ชมพู่	60
ผลไม้กินผล		ช้านะเลียง	66
กระพอน	20	เชอร์รี่	68
กล้วย	24	เชอร์รี่ไทย	70
กีวี	32	คะรนพั้ง	72
เกรปฟรุต	34	คะลิ่งปลิง	74
แก้วมังกร	36	แดงโม	75
ขนุน	40	แดงไทย	81
แคนตาลูป	44	ฟัซ	82
เงาะ	48	ทับทิม	86
ฉัณฑ์เทศ	52	ทุเรียน	90
ฉัณฑ์อิน	56	ทุเรียนเทศ	96
จาก	57	น้อยหน้า	98
		น้อยโหนด	103



ถนอมดาวิน	104
บ๊วย	106
บลูเบอรี่	108
แบล็กเบอรี่	109
ฝรั่ง	110
พลัม	114
พลัม	118
แพร์	119
ทุเรียน	120
มะยมไร้หนาม/มะยม	124
มีฮุก	126
มะม่วงสุกหวาน	130
มะม่วงโกลเด้น	131
มะม่วงน้ำ	132
มะม่วงน้ำ	134

มะกอกฝรั่ง	135
มะขวิด	136
มะขวิด	137
มะขาม	138
มะขามเทศ	144
มะขามป้อม	145
มะตูม	146
มะเค็มฝรั่ง	149
มะปราง/มะยง	150
มะปราง	154
มะดัน	155
มะพร้าว	156
มะเฟือง	164
มะไฟ	168
มะไฟควาย	171



สารบัญ

มะม่วง ✓	172	ลูกน้ำนม	211
มะยม ✓	178	ลูกโหนด	212
มะละกอ	180	สตรอว์เบอร์รี ✓	214
มะพลูด	184	ส้มเขียวหวาน ✓	218
ยอ	185	ส้มเซ็ง	220
ระกำ	186	ส้มแปสีอกหนา	222
ราสบีเบอร์รี่	190	ส้มแก้ว	223
เรดเคอร์เรนซ์	191	ส้มโอ ✓	224
ทองกอง	192	ส้มกิมจิย/ส้มกินแปสีอก	230
ระมุด ✓	196	ส้มจี๊ด	231
ล้างสาค	200	ส้มซ่าหวาน	232
ลาน	201	ส้มมุด ✓	233
ลำไย	202	สละ ✓	234
ลิ้นจี่	206	ทับประท	238
ลูกโช้่น่า	210	สาเก ✓	244



ลาพีจีน	246
ลมยไทย	249
เลาวยุส	250
ทว๋อน	254
หะยี้	255
ทนามแดง	256
ทว๋า	257
ทว๋าย	258
ทงุ่น	260
ชะไวศาโค	266
ฮินทณลัม	270
แฮบวิทอศ	271
แฮบป๋อิล	272

ผลไม้กินเมล็ด

เกาลัดจีน	278
เกาลัดไทย	280
กาแฟโรบัสต้า	282
กาแฟอาราบิก้า	288
กระบอก	295
คาล	296
คาว	300
บิวหลวง	304
แปะก๊วย	307
มะกอก	308
มะคาเคเนียว	310
มะม่วงหิมพานต์	314
โกโก้	318
บรรณานุกรม	321

CONTENTS

