สารบัญ

บทนำ	12	กะเพรา	37
		กะหล่ำดอก	38
กระเจี๊ยบเขียว	16	กะหล่ำดาว	39
กระเจี๊ยบแดง	18	กะหล่ำปลี	40
กระจับ	19	กะหล่ำปลีม่วง	41
กระเจียว	20	กานพลู	42
กระชาย	21	กาหลง	43
กระเฉด	22	กุยช่าย	44
กระโดน	24	ขจร	45
กระถิน	25	ขนุน	46
กระเทียม	26	ขมิ้น	47
กระวาน	28	ขิง	48
กระสัง	30	ข่า	49
กลอย	31	ขี้นก่าย	50
กล้วย	32	ข้าวโพดอ่อน	51
กล้วยตานี	34	ขี้เหล็ก	52
กล้วยป่า	35	แค	53
กะเปก	36	แครอท	54

คะน้า, คะน้าฮ่องกง	55
คูน	56
งา	57
จาก	58
จักค่าน	59
ชงโค	60
ไชฟ์	61
ชะคราม	62
ชะพลู	63
ชะมวง	64
ชะอม	65
เชเลอรี, จิงจูฉ่าย	66
ชูคินี	67
ดอกไม้กินได้	68
ดอกไม้จีน	70
ดอกข้าวสาร	71
ดอกดาหลา	72
ดอกชมพู่มะเหมี่ยว	73
ดอกดิน	74
ดอกหมากผู้หมากเมีย	75
ดีปลี	76
ตะลิงปลิง	77
ตังโอ๋	78
ตะไคร้	79
ต้นหอม	80
หอมบั่ว, หอมชู	81
หอมใหญ่	82
หอมแดง	83
ตาล	84
ตำลึง	86
แตงกวา	88
แตงร้าน	89
แตงไทยอ่อน	90
แตงโมอ่อน	91
ถั่วเขียว	92
ถั่วซิกพี, ถั่วดำ	93
ถั่วพุ่ม	94
ถั่วพู	95
ถั่วหรั่ง	96
ถั่วแขก	97
ถั่วแดงหลวง, ถั่วตาดำ	98
ถั่วแปบ	99
ถั่วฝักยาว	100
ถั่วฝักยาวแดง, ถั่วพร้า	101
ถั่วลันเตา	102
ถั่วลันเตาหวาน	103
ถั่วลิสง	104
ถั่วเหลือง	106
ถั่วอะซึกิ	108

CONTENTS

สารบัญ

เดือย	109
ถั่วและเมล็ดงอก	110
เถาคัน	112
เทอร์นิป	113
เท้ายายม่อม	114
ทองหลาง	115
ไธม์	116
นางแลว	117
น้ำเต้า	118
นุ่น	119
บรอกโคลี	120
บวบเหลี่ยม	121
บวบกลม	122
บวบงู	123
บัวหลวง	124
บัวสาย	126
บัวบก	127
บุก	128
บอน	130
บีทรูท	131
ปอกระเจา	132
ปวยเล้ง	133
ปูเล่	134
ผักเชียงดา	135
ผักขะแยง	136
ผักโขม	137
ผักกาดแก้ว	138
ผักกาดเขียวกวางตุ้ง	139
ผักกาดเขียวปลี	140
ผักกาดจีน	141
ผักกาดหอม	142
ผักกาดหางหงส์, ผักกาดฮ่องเต้	143
ผักกูดน้ำ	144
ผักขี้ขวง	145
ผักขี้หูด	146
ผักคราด	147
ผักชี	148
ผักชีฝรั่ง	150
ผักชีล้อม	151
ผักชีลาว	152
ผักตบไทย	154
ผักติ้ว	155
ผักทำมัง	156
ผักบุ้งไทย	157
ผักบุ้งจีน	158
ผักปลัง	159
ผักพาย	160
ผักไผ่	161
ผักแว่น	162
ผักเสี้ยน	163
ผักแส้ว	164
ผักหนาม	165
ผักหมุย	166
ผักเหลียง	167
ผักหวานบ้าน	168
ผักหวานป่า	170
ผักอ้วนหมู	171
เผือก	172
เพกา	173
พริกกะเหรี่ยง	174
พริกขี้หนู	175
พริกขี้ฟ้า	176
พริกหยวก	177
พริกหวาน	178
พริกชนิดต่างๆ	179
พริกไทย	180
พาร์สเลย์	182
ฟักข้าว	183
ฟักเขียว	184
ฟักหอม	185

ฟักทอง	186	มะเขือส้ม	201
ฟักแม้ว	188	มะอึก	202
เฟนเนล	190	มะแข่น	203
มะกรูด	191	มะดัน	204
มะกอก	192	มะเดื่อ	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	ยี่หร่า	238
มะรุม	218	ยอ	240
มะระขี้นก	219	เร่ว	242
มะระจีน	220	แรดิช	243
มะแว้ง	221	ร็อกเกต	244
มะละกอ	222	โรสแมรี	245
มะสัง	224	ลิ้นปี่	246
แมงลัก	225	เล็บครุฑ	247
มันแกว	226	ลูกเนียง	248
มันขมิ้น	227	ลูกลำแพน	249
มันสำปะหลัง	228	วอเตอร์เครส	250
มันเทศ	229	ว่านอูด	251
มันฝรั่ง	230	สมอไทย	252
มันมือเสือ	231	ส้มแขก	253
มันเลือด, มันสาคู	232	ส้มจี๊ด	254
มาร์จอรัม	233	ส้มซ่า	255
มินต์	234	ส้มป่อย	256
ย่านาง	236	ส้มแป้น	257
ยอดมะพร้าว	237	สะระแหน่	258

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

บรรณานุกรม 320

CONTENTS

ซื้อ
16 มิ.ย. 49.

ผัก ๓๓๓ ชนิด

คุณค่าอาหารและการกิน

เลขหมู่ 583.012
ท 34
2548
เลขทะเบียน 13469
วันที่ 17 ส.ค. 2549
34047

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110005275

สำนักพิมพ์แสงแดด

3