

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
รู้จักเห็ด	1
ส่วนประกอบของเห็ด	2
เห็ดในสภาพภูมิอากาศต่างๆ	3
สารอาหารในเห็ด	4
สารพัดเห็ดเพื่อสุขภาพ	7
เห็ดหูหนูดำ	8
เห็ดหูหนูขาว	9
เห็ดนางฟ้า	10
เห็ดฟาง	11
เห็ดเข็มทอง	12
เห็ดหอม	13
เห็ดนางรม	17
เห็ดแครง	18
เห็ดเผาะ	19
เห็ดตับเต่า	19
เห็ดเออรินจิ	21
เห็ดโคน	22
เห็ดโคนญี่ปุ่น	23
เห็ดเป่าฮื้อ	24

เห็ดหลินจือ	25
เห็ดหัวลิง	26
เห็ดซิเมจิ	27
เห็ดไมตาเกะ	28
เห็ดยามาบูชิตาเกะ	29
เห็ด 3 อย่าง กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์	35
เห็ดกำจัดโรคมัย	43
เห็ดเยี่ยวยามะเร็ง	44
เห็ดดูแลหัวใจ	51
เห็ดบรรเทาเบาหวาน	53
เห็ดหลินจือต้านภูมิแพ้	58
เห็ดหอมรักษาไต	60
เห็ดลดความดันโลหิตสูง	62
เห็ดหูหนูขาวบำรุงผิว	64
เห็ดหูหนูดำแก้ไอ	68
สารพัดเคล็ดลับฉบับเห็ด	71
การเลือกซื้อเห็ด	72
ก่อนนำเห็ดมาประกอบอาหารควรทำอย่างไรดี	73
การเก็บรักษาเห็ด	73
วิธีสังเกตเห็ดพิษ	74
เพาะเห็ดเอง ทำง่ายๆ ในครัวเรือน	75
การเก็บเกี่ยว	76



ประโยชน์มหาศจรรย์ : เห็น

เลขหมู่ 615.321
พ 361
2557
เลขทะเบียน 203๗๑
วันที่ 27, ก.ค. 2560
116๗43

ก ร อ ่ าน คื อ ร าก ร ฐ าน ที่ ล ำ ค ัญ

นียมการอ่าน

การอ่านหนังสือ คือ การหาความรู้ซึ่งเปรียบประดุจสมบัติอันล้ำค่า
ซึ่งไม่มีใครจะแย่งชิงเอาไปได้

- ผาณิต พระดาเวซ