

# สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	(7)
คำนำผู้เขียน	(8)
<b>รู้จักงา</b>	<b>1</b>
การเดินทางของงาสู่ครัวทั่วโลก	3
<b>งาขาว งาดำ สูดยอผสมผสาน</b>	<b>7</b>
งาขาวกับงาดำต่างกันอย่างไร	9
รู้จักกับงาม้อน	10
ปรุงรสร้อยด้วยงาม้อน	12
<b>คุณประโยชน์มหาศาลของงา</b>	<b>15</b>
สุดยอดคุณค่าสารอาหารในงา	18
<b>งา : น้ำมันงาบำบัดโรค</b>	<b>25</b>
น้ำมันงาเพื่อสุขภาพ	26
หลากหลายเมนูอร่อยปรุงรสจากงาและน้ำมันงา	71
<b>สวยด้วยน้ำมันงา</b>	<b>77</b>
<b>น้ำมันงากับการรักษาหวาเลือก</b>	<b>97</b>

ข้อ

ประโยชน์มหัศจรรย์ : น้ำมันงา

เลขหมู่ ๖15.32395  
พ237  
2559  
เลขทะเบียน 20404

วันที่ 27 ก.ค. 2560

116948

การอ่านคืออรากฐานที่ดีสำคัญ

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3