

สารบัญ

คำแนะนำนักพิมพ์	8
จากใจผู้เขียน	10
1. ร้าน Health Me Shop	15
สูตรอาหาร : ยำ Health Me Shop	21
2. ร้าน Doctor Aom's Healthy Flavor	24
สูตรอาหาร : ซุปฟักทอง	34
3. ร้าน S cuisine	37
สูตรอาหาร : ขนมปังพีต้าไส้พะแนงไก่	46
สูตรอาหาร : ยำส้มโอกุ้งสด	48
4. ร้าน Salad on Demand	50
สูตรอาหาร : ผัดไทพาสต้าโรนน้ำมัน	57
5. ร้านไก่ตะกั่ว	60
สูตรอาหาร : ตำตะกั่ว	65

6. ร้านทำนา โฮมเตอร์องท์	68
7. ร้านสวนเงินมีมา	78
8. ร้านกรีน การ์เด็น	85
สูตรอาหาร : ยำตะไคร้กรีน การ์เด็น	91
9. ร้านบ้านบางอ้อ	94
สูตรอาหาร : ข้าวผัดเห็ดหอมมังสวิรัต	102
10. ร้านบัลวี	105
11. ร้านสวนผักน้ำ	114
สูตรอาหาร : พาสต้าแฮมรมควัน (กรีนซอส)	123
12. ร้านคุณเจริญ	126
สูตรอาหาร : ปลาสดรอร์เบอร์รี่เต้าหู้เส้น	132
13. ร้านบิออร์แกนิก (เลมอนฟาร์ม)	136
สูตรอาหาร : ข้าวกล้องทอด น้ำจิ้มซอสมะขาม	149
14. ร้านสปาฟู้ดส์ กระท่อมมังสวิรัต	153
สูตรอาหาร : ข้าวผัดอเมริกัน	165
สูตรอาหาร : เบคอนพันชีส	166
15. ร้านเซตวันบิสโทร	170
สูตรอาหาร : เต้ามั่วผัด	183
สูตรอาหาร : ต้มยำกุ้งน้ำใส	184
16. ร้านอริยะ ออร์แกนิก คาเฟ่	187
สูตรอาหาร 1 : บาร์เล่ย์หน่อกุสุมุนไพร	198
สูตรอาหาร 2 : อะโวคาโดดีไลท์สลัด	199
สูตรอาหาร 3 : ซุชิบู๊อัด	200
สูตรอาหาร 4 : ผัดไท	201

สูตรอาหาร 5 : Bright beauty juice	202
สูตรอาหาร 6 : Sweet D-rice	203
สูตรอาหาร 7 : Secret Soup	204
17. ร้านบันยันตรี สปา คาเฟ่	207
สูตรอาหาร : Assorted Vegetable Salad	214
18. ร้าน Yes by Salad House	217
สูตรอาหาร : ขนมปังฝรั่งเศสหน้าแซลมอนรมควัน	226
19. ร้านอโณทัย	228
20. ร้านกรีน ลีฟ	241
สูตรอาหาร : ยำใบไม้ใบหญ้า	248
สูตรอาหาร : เต้าหู้พะโล้	248
Index : ร้านอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ และเครือข่ายตลาดสีเขียว	250-256

ขอ

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE

สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110016479

20 ร้าน กินกันโรค

เลขาฯ พาชม

เลขหมู่ 641.563

เลขหมู่ จ 755

2555

เลขทะเบียน 20231

วันที่ - 3/ก.พ. 2560

บ. 176623

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2555

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3