

สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5	มหัศจรรย์สารอาหาร	
ข้าวคืออาหารหลักของคนไทย	8	ในข้าวกล้องงอก	40
ข้าวกล้อง อุดมด้วยสารโภชนาการ ที่มีคุณค่าต่อร่างกาย	15	ข้าวกล้องงอกเพาะเอง	42
วิตามินในเมล็ดข้าวกล้อง	17	ข้าวกล้องหอมมะลิ 105 เพาะงอก	46
เกลือแร่ในเมล็ดข้าวกล้อง	18	ข้าวฮาง	46
ข้าวกล้องพื้นเมือง		ข้าวกล้องหอมมะลิแดงเพาะงอก	48
กับสารอาหารเป็นพิเศษ	20	ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เพาะงอก	49
ข้าวกล้องชนิดต่างๆและการหุงต้ม			
กินข้าวกล้องหลายชนิดให้อร่อย			
ได้ทุกวัน ในหลายกรรมวิธีการปรุง	27		
ข้าวสารกล้อง	27		
ข้าวกล้องนิล	29		
ข้าวกล้องญี่ปุ่น	30		
ข้าวกล้องดอย	30		
ข้าวกล้องมันปู	31		
ข้าวกล้องสังข์หยด	32		
ข้าวกล้องข้าวเก่า	33		
ข้าวกล้องข้าวเหนียว	34		
ข้าวซ้อมมือ	34		
ข้าวกล้องผสม	35		
ข้าวกล้องงอก			
มหัศจรรย์อาหารต้านโรค	39		



ข้าวกล้องพะวงอกผสม	50
ข้าวกล้องพะวงอกสำเร็จรูป	52
ผลิตภัณฑ์จากข้าวกล้อง ข้าวงอก	54

น้ำข้าวกล้องบอ

ชาข้าวกล้องงอก	59
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 1	61
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 2	63
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 3	65
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 4	67
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 5	69
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 6	71
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 7	73
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 8	75
น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 9	77

ข้าวต้มข้าวกล้องบอ

ข้าวต้มเห็ด	79
ข้าวต้มธัญพืช	81
ข้าวต้มโบราณ	83

ข้าวกล้องบอปรุงรส

ข้าวผัดฟองเต้าหู้น้ำพริกเผาเห็ดหอม	85
ข้าวผัดเขียวหวาน	87
ข้าวผัดน้ำพริก	89
ข้าวผัดน้ำพริกพม่า	91
ข้าวผัดหน้าเลียบ	93
ข้าวราดกะเพรากรอบ	95
ข้าวคลุกกะปิทรงเครื่อง	97
ส้มตำเห็ดย่าง-ข้าวมันใบเตย	99
ข้าวสตูเต้าหู้เห็ดหอม	101

ข้าวกล้องบออบ

ข้าวอบเผือก	103
ข้าวอบมะพร้าวอ่อน	105
ข้าวอบสับปะรด	107

กับข้าว

ต้มยำเห็ดแห้ง	109
คั่วกลิ้งเห็ดสามอย่าง	111
ฟองเต้าหู้ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	113
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	115
น้ำพริกปลาหุเจ	117
น้ำพริกปลาธำเจहन	119
บรรณานุกรม	120



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



ข้าวกล้อง ข้าวงอก

เมธีการุณย์พรดิษฐ์

ผู้เขียน นิตดา หงษ์วิวัฒน์
ISBN 978-611-7016-02-8
พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2552
จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม
ราคา 185 บาท

เลขหมู่ 641:5637
96 34
2552
เลขทะเบียน 17366
วันที่ 6/ก.ค. 2553
904938

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องนภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากนี้ได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ประธานบริษัท ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์
รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรพันธ์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราวณี พงษ์พงษ์

บรรณาธิการชุดหนังสือ นลินี คูอมรพัฒนะ บรรณาธิการอาหาร ออบเชย อิมสบาย
ผู้ช่วยบรรณาธิการและประสานงาน พรรณารวี ชัยอินทร์ กองบรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดขันธ์,
เยาวภา ขำบุญสุขภูมิ, ปุณลา กิตติกุล, จิราพร แก้วดวงเล็ก, กษณัฐ การุณรัตน์กุล
บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พินตศักดิ์ แก้วใหญ่
ศิลปกรรม สมฤดี พันธุ์สวัสดิ์ ภาพประกอบ สุจิตต์ บัวเพ็ญ, วัชรพล จันทร์เสภา
พิสูจน์อักษร วิไลยา ทับทิมศรี, นันทิดา สุวรรณาทิพย์
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาสาศิริ, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ, ประนอม กรองสี

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมิ่นศรี, นัทรชัย กางมันต์, อภิรักษ์ มีเป่า
ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมต่วง, วรณีย์ หอยโชติ, มลิวรรณ เจนจบ
หัวหน้าสายส่ง ขาวชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภาพาร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สี, กนกวรรณ สอนสุพันธ์
แยกสี บริษัท สมกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ลาดพร้าว 94 (จาวนั อิน ทาวน) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com
ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405
แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : editor@sangdad.com

สำนักพิมพ์แสงแดดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

