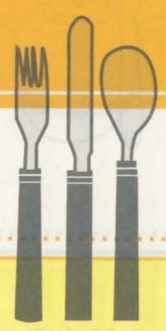


สารบัญ

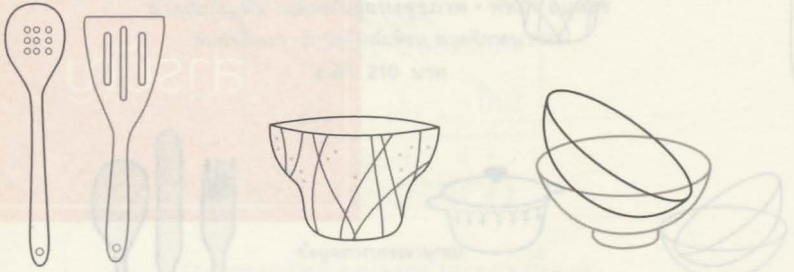


คำนำสำนักพิมพ์ จากผู้เขียน

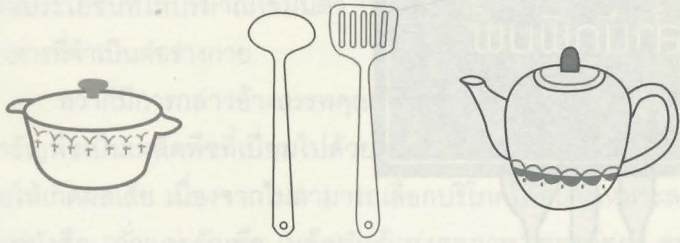


8
10
15
23
29
35
43
49
55
61
67

1. กาแฟ : กาแฟปั่น
2. เกาลัด : ข้าวอบเกาลัด
3. โกโก้ : บราวนี่
4. ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง : ข้าวยำปักษ์ใต้
5. ข้าวกล้องงอก : ข้าวกล้องงอกสุก
6. ข้าวมันปุ้น : ยำข้าวมันปุ้นสมุนไพร
7. ข้าวดำ : ข้าวเหนียวดำเปียก
8. ข้าวโอ๊ต : ข้าวโอ๊ตทูน่า
9. ข้าวฟ่าง : ข้าวฟ่างเปียก



- | | |
|---|-----|
| 10. ข้าวบาร์เลย์ : ข้าวบาร์เลย์แคนตาลูป | 73 |
| 11. ข้าวโพด : ทอดมันข้าวโพด | 79 |
| 12. ข้าวเม่า : ข้าวเม่าหมี | 87 |
| 13. ข้าวสาลี : ลาบเต้าหู้ | 93 |
| 14. งา : บัวลอยงาดำน้ำขิง | 101 |
| 15. งาม่อน : ลูกก้างม่อน | 107 |
| 16. ถั่วแดง : ถั่วแดงเย็นนมสด | 113 |
| 17. ถั่วดำ : สาकुถั่วดำ | 119 |
| 18. ถั่วลิสง : เนยถั่ว | 125 |
| 19. ถั่วเขียว : เต้าส่วน | 133 |
| 20. ถั่วเหลือง : เต้าหู้ลูกเขย | 139 |
| 21. ถั่วลูกไก่ : สลัดถั่วลูกไก่ | 147 |
| 22. ถั่วแระ : ถั่วแระผัดน้ำมันงา | 153 |
| 23. ถั่วลันเตา : ซุปถั่วลันเตา | 159 |
| 24. ถั่วขาว : เส้นหมีราดหน้าถั่วขาว | 167 |
| 25. ถั่วพิสตาชิโอ : ลูกกั้วพิสตาชิโอ | 173 |
| 26. เม็ดบัว : เม็ดบัวเปียกมะพร้าวอ่อน | 179 |



27. เมล็ดทานตะวัน : บาร์เมล็ดทานตะวัน 185
28. เมล็ดพื้กทอง : เมล็ดพื้กทองอบ 193
29. เมล็ดแดงโม : ลูกชุบเมล็ดแดงโม 199
30. เมล็ดแมงลัก : คุ้่นเมล็ดแมงลัก 203
31. เมล็ดสนหรือไพน่น้ท : สปาเก้ตตี้กึ่งกับเพลสได้ซอส 209
32. เมล็ดแฟล้กซ์ : ข้าวอบแฟล้กซ์ 215
33. ลูกเด็อย : ขนมลูกเด็อยเป็ยก 223
34. วอลน้ท : สลัดวอลดอร์ฟ 229
35. อัลมอนด์ : อัลมอนด์ทอพี 235
36. แม็กคาเดเม็ย : คุกกี้ไวต์ช็อกโกแลตแม็กคาเดเม็ย 241
37. บัควีต : เส้นบัควีตผัดเทอริยากิ 249
38. แป้งโฮลวีต และโฮลเกรน : พิซซา 255
39. น้ำมันจากถั่วและธัญพีช : น้ำสลัด 261
40. เต้าเจ็ยว ซี้วข้าว เต้าหู้ยี้ มิโชะ : หลนเต้าเจ็ยว 267

ที่มาของข้อมูลในเล่ม 272

รู้จักผู้เขียน 273

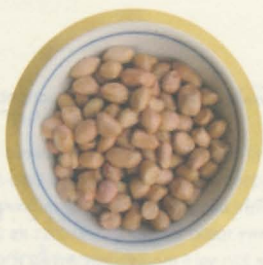
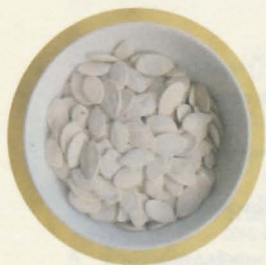
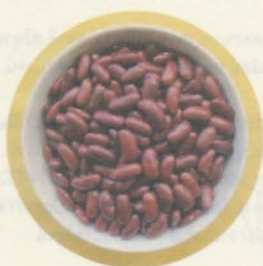
ขอ

เลขหมู่ 641.63
ท344
2555
เลขทะเบียน 20232
วันที่ - 3/ก.พ. 2560

บ. 116624
ถั่วและธัญพืช

เมล็ดพันธุ์แห่งสุขภาพ

(ทุกอาหารเป็นยา ถ้ากินเป็น 3)



กัทยา อุนาส

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2555