

สารบัญ

CONTENTS

น้ำพริก ผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี	2
ข้อมูลเบื้องต้นของน้ำพริก ผลไม้	3
การเลือกซื้อวัตถุดิบและการเก็บรักษา	6
คุณประโยชน์ของน้ำพริก ผลไม้	8
การเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบ	12

สูตรสร้างสารพิษ	20
Red Maple	22
Paradise Mango	24
Carrot Be Love	26
Creamy Orange	28
The Best Drink	30
Sweet Mint	32
C ² A	34
Berry Lover	36
Blue Mint	38
Orange & Green	40

สารบัญ

สูตรลดอาการอ่อนเพลีย	42	Carotenoid	98
Full Fill	44	Tomato Corn	100
Fresh Fizz	46	Mix Berry Asparagus	102
Kiwi Max	48	Fresh Strength	104
Hi Fi	50	Angie Empower	106
Blue Star	52		
Asparagus Orange	54	สูตรบำรุงผิวพรรณ	108
To Regain	56	Basis	110
Pure Energy	58	Beauty Angle	112
Sunny Fun	60	Cuty	114
Atomic Strength	62	New Freshly	116
		My Dear	118
สูตรคลายเครียด	64	Tiny Girl	120
Sleepless	66	The Winner	122
Beta Power	68	Completion	124
Red Melon	70	Sexy Eye	126
Pina Mango Colada	72	Pink Charm	128
Banana Relax	74		
Cool Smooth	76	สูตรลดอาการเนื้องอก และช่วยย่อยอาหาร	130
Avocado Pear	78	เขาใบเตย	132
Red Dragon	80	เขาสะระแหน่	134
Fresh Sweet	82	เขาตะเพรา	136
Bloody Violet	84	เขาโหระพา	138
		เขาตะไคร้	140
สูตรเพิ่มพลังงาน	86	เขากระชาย พริกไทยดำ	142
Banana Cacao	88	เขาหยิน-หยาง	144
Absolute Power	90	น้ำขิงร้อน	146
Power Plus C	92	น้ำลำไย	148
Fresh Power	94	น้ำมะตูม เท็กฮวย	150
Super Star	96		

ชื่อ
15 ส. ๑ 51

60 สูตร น้ำพริก พลัมเพื่อสุขภาพ

ISBN 978-974-9764-55-8

ราคา 250 บาท

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์เอ็มไอเอส ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา ถ่ายเอกสาร หรือนำไปเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต และเครือข่ายต่างๆ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทางสำนักพิมพ์เท่านั้น

ชื่อผลิตภัณฑ์และเครื่องหมายการค้าต่างๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทนั้นๆ

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์
ผู้เขียน
เรียบเรียงเนื้อหา
ออกแบบปก
ออกแบบรูปเล่ม
ภาพประกอบ
พิสูจน์อักษร
ประสานงานฝ่ายผลิต
ประสานงานสื่อสิ่งพิมพ์
เว็บมาสเตอร์
ฝ่ายการตลาด

ชิตพงษ์ กวีวรวิดิ
ศริญญา ศขารัตน์
จริญญาพร สวายนภานุสรณ์
ภรณ์ีย์ สนั่นง้วน
ธัญญารัตน์ ทองคำยาน
ณัฐพงษ์ พยัคคง
บุษกร กุหลาบ, วาริรัตน์ แดงภู
วรลณี สิทธิจินดาวงศ์
บุษกร กุหลาบ
ทานต์ กรพิพัฒน์
ชลพิชา ครี้นจิต, มยุรี ศรีมังคละ

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

55, 57 ซอยพระรามที่ 3 ซอย 53 ถนนพระราม 3
แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ) โทรสาร 0-2294-8787
<http://www.misbook.com>

เลขหมู่ 663.63
๗/14
2551
เลขทะเบียน 15581
วันที่ 18/ ส. ค. 2551

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
1858/87-90 ชั้น 19 อาคารเนชั่นทาวเวอร์
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>