

เห็ดเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน



10037849

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

คำนำ	3		
บทนำ	8		
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเห็ดเป็นอาหาร	8		
2. คุณค่าเห็ดเป็นอาหาร	9		
3. เห็ดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน	10		
- เห็ดก่อ	12	- เห็ดโคนขาไก่	64
- เห็ดก่อแดง	16	- เห็ดปลวกกลาง	68
- เห็ดซิง	20	- เห็ดนมหนู	72
- เห็ดหล่มขาว	24	- เห็ดโคนแดง	76
- เห็ดหล่มหมวกเขียว	28	- เห็ดปะการังขาวงาช้าง	80
- เห็ดถ่าน	32	- เห็ดหนวด	84
- เห็ดน้ำหมาก	36	- เห็ดผึ้งขจร	88
- เห็ดหาดน้ำนม	40	- เห็ดผึ้งศรีปทุม	92
- เห็ดหาดมันปู	44	- เห็ดผึ้งทหาร	96
- เห็ดหาดเหลือง	48	- เห็ดผึ้งนกกะบาเหลือง	100
- เห็ดข้าวตอก	52	- เห็ดผึ้งฝ้าย	104
- เห็ดโคน	56	- เห็ดผึ้งเลือดควาย	108
- เห็ดจุน	60	- เห็ดขมิ้น	112

เห็ดเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพ
ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

- เห็ดมันกุ้ง	116	- เห็ดระโงกฟาน	144
- เห็ดมันปูเหลือง	120	- เห็ดชะงอกน้ำตาล	148
- เห็ดขมันเล็ก	124	- เห็ดชะงอกไข่เหลือง	152
- เห็ดฟาน	132	- เห็ดไขห่านเหลือง	156
- เห็ดไข่เหลือง	136	- เห็ดเกลือ	160
- เห็ดไขห่านขาว	140	- เห็ดน้ำพระ	164

บทสรุป	169
เอกสารอ้างอิง	170
ภาคผนวก	173
- คณะทำงานจัดทำเนื้อหาเห็ดเป็นยา เพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน	174

