



อาหาร

บำรุงสุขภาพ



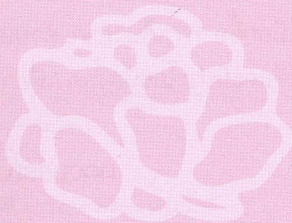
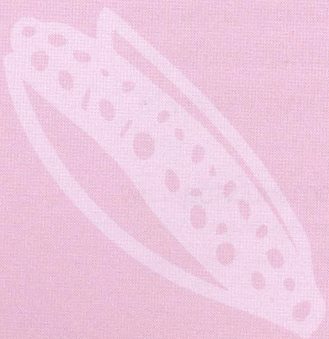
10033694

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



สารบัญ

กระเจี๊ยบแดง (roselle)	8
กระชาย (fingerroot)	11
กระเทียม (garlic)	14
กะเพรา (holy basil)	17
กุยช่าย (Chinese chive)	20
ขมิ้นชัน (turmeric)	23
ข้าวกล้อง (brown rice)	27
ข้าวโพดหวาน (sweet corn)	31
ข้าวสาลี (wheat)	34
ข้าวโอ๊ต (oat)	38
ขิง (ginger)	41
ขี้เหล็ก (Thai copper pod)	45
ขึ้นฉ่ายฝรั่ง (celery)	48

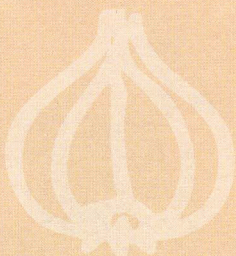




ไข่ (egg)	51
แครอท (carrot)	55
งา (sesame)	58
ช็อกโกแลต (chocolate)	62
ชา (tea)	66
ถั่วเขียว (mung bean)	70
ถั่วลันเตา (sugar pea)	74
ถั่วเหลือง (soybean)	77
นม (milk)	81
น้ำผึ้ง (honey)	85
น้ำมันมะกอก (olive oil)	89
น้ำส้มสายชูแอปเปิล (apple cider vinegar)	93
บรอกโคลี (broccoli)	96

บุก (white spot arum)	99
ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง (oily fish)	102
ปวยเล้ง (spinach)	105
ผักกาดหัว (Chinese radish)	108
มะเขือเทศ (tomato)	111
มะระขี้นก (bitter cucumber)	114
มันแกว (yam bean)	117
มันเทศ (sweet potato)	120
มันฝรั่ง (potato)	123
เมล็ดทานตะวัน (sunflower seed)	126
เมล็ดบัว (lotus seed)	129
เมล็ดฟักทอง (pumpkin seed)	132





แมงลัก (hairy basil)	135
โยเกิร์ต (yoghurt)	138
รากบัว (lotus root)	142
ลูกเดือย (job's tears)	145
สาหร่ายทะเล (seaweed)	148
หน่อไม้ฝรั่ง (asparagus)	152
หอมหัวใหญ่ (onion)	155
เห็ดเข็มทอง (golden needle mushroom)	159
เห็ดหอม (shiitake mushroom)	162
เห็ดหูหนู (jew's ear mushroom)	165
อาร์ติโชค (artichoke)	168
อินทผลัม (date palm)	171
เคล็ดลับท้ายครัว	174