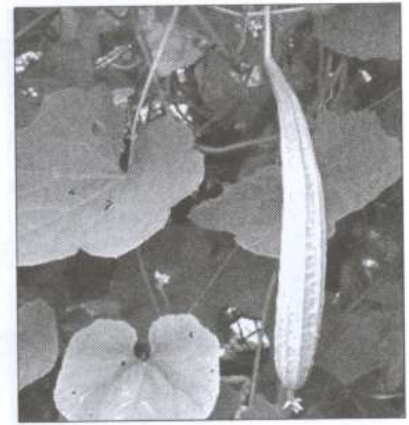




# สารบัญ

ผักชีลาว .....	7	มะละกอ .....	32
ผักชีล้อม .....	8	มะรุม .....	34
<u>ผักชีไทย</u> .....	10	มะระขี้นก .....	36
ผักชีฝรั่ง .....	12	มะนาว .....	40
โหระพา .....	14	มะเขือยักษ์สีม่วง .....	43
หอมหัวใหญ่ .....	16	มะเขือยาว .....	45
หอมแบ่ง .....	18	มะเขือพวง .....	47
หอมแดง .....	20	มะเขือเปราะ .....	49
สะเดา .....	22	มะเขือเทศ .....	51
สะระแหน่ .....	23	มะกรูด .....	53
สะตอ .....	25	ฟักเขียว .....	55
ยอ .....	26	ฟักทอง .....	56
มันเทศ .....	28	พริกใหญ่ .....	58
มันฝรั่ง .....	30	พริกขี้หนู .....	59
		เผือก .....	61
		ผักบุงจีน .....	63



ผักกาดหัว .....	65	แคروت .....	96
ผักกาดหอม .....	67	แคบ่าน .....	98
ผักกาดหัวปลี .....	68	ขึ้นฉ่าย .....	100
ผักกาดขาวปลี .....	70	คะน้า .....	102
บร็อคโคลี่ .....	72	ชีเหล็ก .....	104
บวบหอม .....	74	ชิง .....	106
บวบเหลี่ยม .....	76	ข่า .....	109
ถั่วลันเตา .....	78	กุยช่าย .....	110
ถั่วพู .....	80	กวาดุ้ง .....	113
ถั่วฝักยาว .....	82	กะเพรา .....	114
ถั่วแขก .....	84	กระเทียม .....	116
แตงโม .....	86	กระถิน .....	119
แตงร้าน .....	88	กะหล่ำปลี .....	121
แตงกวา .....	90	กะหล่ำดอก .....	123
ตะไคร้ .....	92	กระชาย .....	124
ชะอม .....	94	กระเจี๊ยบเขียว .....	126