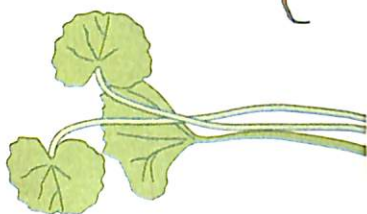
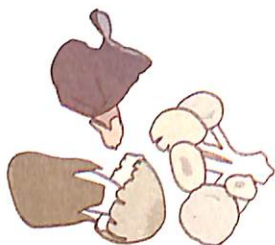
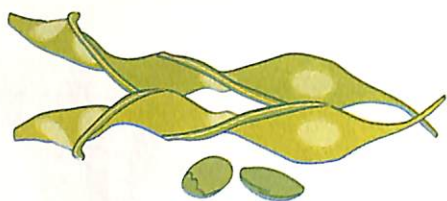


สารบัญ

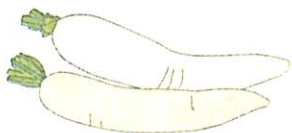
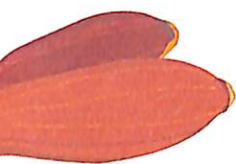
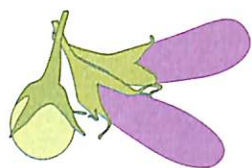


คำนำสำนักพิมพ์ ๘
จากผู้เขียน ๑๐

๑. กระเจี๊ยบ	๑๕	๑๐. โขม	๗๓
๒. กระถิน	๒๓	๑๑. ค่ะน้ำ	๘๑
๓. กวางตุ้ง	๒๙	๑๒. แครีรอต	๘๗
๔. กะหล่ำปลี	๓๕	๑๓. ชะอม	๙๓
๕. กะหล่ำดอก	๔๑	๑๔. ชะพลู	๙๙
๖. กุยช่าย	๔๗	๑๕. ชูกีนี	๑๐๕
๗. ขนุนอ่อน	๕๕	๑๖. ดอกขจร	๑๑๑
๘. ชีเหล็ก	๖๑	๑๗. ดอกแค	๑๑๗
๙. ข้าวโพด	๖๗	๑๘. ตำลึง	๑๒๓



๑๙. แดงกวา	๑๒๙	๒๗. ปลั่ง	๑๕
๒๐. ถั่วพู ถั่วแขก ถั่วฝักยาว	๑๓๕	๒๘. ฝักกูด	๑๘๓
๒๑. ถั่วลันเตา	๑๔๑	๒๙. ฝักบุง	๑๘๙
๒๒. บร็อกโคลี่	๑๔๗	๓๐. ฝักกระเฉด	๑๙๕
๒๓. บวบ	๑๕๓	๓๑. ฝักสลัด	๒๐๑
๒๔. ใบบัวบก	๑๕๙	๓๒. ฝักหวาน	๒๐๗
๒๕. ใบยอ	๑๖๕	๓๓. พริกหวาน	๒๑๓
๒๖. ปวยเล้ง	๑๗๑	๓๔. พริกเขียว	๒๑๙



๓๕. ฟักทอง

๒๒๓

๓๖. มะเขือเทศ

๒๒๙

๓๗. มะระ

๒๓๗

๓๘. มะเขือยาว มะเขือพวง

มะเขือเปราะ

๒๔๓

๓๙. มะรุม

๒๔๙

๔๐. มันเทศ

๒๕๕

๔๑. มันฝรั่ง

๒๖๑

๔๒. มะละกอ

๒๖๖

๔๓. วอเตอร์เครส

๒๗๓

๔๔. สะตอ

๒๗๙

๔๕. หน่อไม้

๒๘๕

๔๖. หน่อไม้ฝรั่ง

๒๙๑

๔๗. หัวปลี

๒๙๗

๔๘. หัวผักกาด

๓๐๓

๔๙. เห็ดหอม

๓๐๙

๕๐. เห็ดอื่นๆ

๓๑๕