

สารบัญ

| | | | |
|--|----|----------------------------------|----|
| จากสำนักพิมพ์ | 5 | มหัศจรรย์สารอาหาร | |
| ข้าวคืออาหารหลักของคนไทย | 8 | ในข้าวกล้องงอก | 40 |
| ข้าวกล้อง อุดมด้วยสารโภชนาการ ที่มีคุณค่าต่อร่างกาย | 15 | ข้าวกล้องงอกเพาะเอง | 42 |
| วิตามินในเมล็ดข้าวกล้อง | 17 | ข้าวกล้องหอมมะลิ 105 เเพาะงอก | 46 |
| เกลือแร่ในเมล็ดข้าวกล้อง | 18 | ข้าวฮาง | 46 |
| ข้าวกล้องพื้นเมือง | | ข้าวกล้องหอมมะลิแดงเพาะงอก | 48 |
| กับสารอาหารเป็นพิเศษ | 20 | ข้าวกล้องข้าวเหนียว กข6 เเพาะงอก | 49 |
| ข้าวกล้องชนิดต่างๆและการหุงต้ม | | | |
| กินข้าวกล้องหลายชนิดให้ร้อยละ | | | |
| ได้ทุกวัน ในหลายกรรมวิธีการปรุง | 27 | | |
| ข้าวสารกล้อง | 27 | | |
| ข้าวกล้องนิล | 29 | | |
| ข้าวกล้องญี่ปุ่น | 30 | | |
| ข้าวกล้องดอย | 30 | | |
| ข้าวกล้องมันปู | 31 | | |
| ข้าวกล้องสังข์หยด | 32 | | |
| ข้าวกล้องข้าวเก่า | 33 | | |
| ข้าวกล้องข้าวเหนียว | 34 | | |
| ข้าวซ้อมมือ | 34 | | |
| ข้าวกล้องผสม | 35 | | |
| ข้าวกล้องงอก | | | |
| มหัศจรรย์อาหารต้านโรค | 39 | | |



| | |
|-------------------------------|----|
| ข้าวกล้องพะวงงอกผสม | 50 |
| ข้าวกล้องพะวงงอกสำเร็จรูป | 52 |
| ผลิตภัณฑ์จากข้าวกล้อง ข้าวงอก | 54 |

น้ำข้าวกล้องบอกล

| | |
|------------------------|----|
| ชาข้าวกล้องงอก | 59 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 1 | 61 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 2 | 63 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 3 | 65 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 4 | 67 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 5 | 69 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 6 | 71 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 7 | 73 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 8 | 75 |
| น้ำข้าวกล้องงอก สูตร 9 | 77 |

ข้าวต้มข้าวกล้องบอกล

| | |
|---------------|----|
| ข้าวต้มเห็ด | 79 |
| ข้าวต้มธัญพืช | 81 |
| ข้าวต้มโบราณ | 83 |

ข้าวกล้องบอกลปรุงรส

| | |
|------------------------------------|-----|
| ข้าวผัดฟองเต้าหู้น้ำพริกเผาเห็ดหอม | 85 |
| ข้าวผัดเขียวหวาน | 87 |
| ข้าวผัดน้ำพริก | 89 |
| ข้าวผัดน้ำพริกพม่า | 91 |
| ข้าวผัดหน้าเลียบ | 93 |
| ข้าวราดกะเพรากรอบ | 95 |
| ข้าวคลุกกะปิทรงเครื่อง | 97 |
| ส้มตำเห็ดย่างข้าวมันไบเตย | 99 |
| ข้าวสตูเต้าหู้เห็ดหอม | 101 |

ข้าวกล้องบอกลอบ

| | |
|-------------------|-----|
| ข้าวอบเผือก | 103 |
| ข้าวอบมะพร้าวอ่อน | 105 |
| ข้าวอบสับปะรด | 107 |

กับข้าว

| | |
|---------------------------------|-----|
| ต้มยำเห็ดแห้ง | 109 |
| คั่วกลิ้งเห็ดสามอย่าง | 111 |
| ฟองเต้าหู้ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ | 113 |
| ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง | 115 |
| น้ำพริกปลาทุเจ | 117 |
| น้ำพริกปลาร้าเจหลน | 119 |
| บรรณานุกรม | 120 |