


สารบัญ

กระเจี๊ยบเขียว (okra)	8
กระเจ็ด (water mimosa)	11
กระถิน (lead tree)	14
กระสัง	17
กวางตุ้ง (Chinese flowering cabbage)	20
กะหล่ำดอก (cauliflower)	23
กะหล่ำปลี (cabbage)	26
ขจร (cowslip creeper)	29
ขมิ้นขาว (white turmeric)	32
ข่า (galangal)	35
ข้าวโพดฝักอ่อน (baby corn)	38
คะน้า (Chinese broccoli)	41
แค (sesbania)	44
ชะพลู (wild betel leaf)	47
ชะอม (acacia pennata)	50

ต้นหอม (green shallot)	53
ตะไคร้ (lemongrass)	56
ตะลิงปลิง (cucumber tree)	59
ตำลึง (ivy gourd)	62
แตงกวา (cucumber)	65
ถั้วแขก (French bean)	69
ถั้วงอก (mung bean sprouts)	72
ถั้วฝักยาว (yard long bean)	75
ถั้วพู (winged bean)	78
น้ำเต้า (bottle gourd)	81
บวบ	84
บัวบก (gotu kola)	87
ผักกาดขาว (Chinese cabbage)	90
ผักกาดหอม (lettuce)	93
ผักชี (coriander)	96





ผักชีลาว (dill)	99
ผักติ้ว	102
ผักบุ้ง (morning glory)	105
ผักพวย (yellow burhead)	108
ผักแพว (Vietnamese coriander)	111
ผักแว่น (water clover)	114
ผักหวานบ้าน (sweet leaf bush)	117
ผักหวานป่า	120
ผำ (water meal)	123
พริก (chili)	126
พริกไทย (pepper)	129
พักข้าว (gac fruit)	133
พักแมว (chayote)	136
มะกรูด (leech lime)	139
มะขาม (tamarind)	142
มะเขือเปราะ (brinjal)	145

มะเขือพวง (pea eggplant)	148
มะเขือยาว (eggplant)	151
มะนาว (lime)	154
มะระจีน (bitter melon)	158
มะรุม (horseradish tree)	161
ยอ (Indian mulberry)	164
ย่านาง	167
ยี่ห่วย (tree basil)	170
สะตอ (petai)	173
สระแหน่ (marsh mint)	176
สายบัว (water lily)	179
โสน (sesbania flower)	182
หน่อไม้ (bamboo shoot)	185
หอมแดง (shallot)	188
โหระพา (sweet basil)	191
หัวปลี (banana blossom)	194
เคล็ดลับคนรักผัก	197

