

## สารบัญ

### ก

กระเจียวแดง	2
กระโดน	4
กระตังบาย	6
กระทือป่า	8
กระเทียม	10
กระทุงหมาบ้า	12
กระพี้จั่น	14
กตัญญู	16
กุ่มน้ำ	18
กุ่มบก	20
เกียงพาบาล	22
กำดั่งเจ็ดช้างสาร	24
ไก่อเดี้ย	26
โกสน	28

### ข

ขจร	30
ขนุน	32
ข่าแดง	34

### ค

ค้อนหมาขาว	36
แคหางค่าง	38

### ง

งิ้ว	40
------	----

<b>จ</b>	
จิกนา	42
จิงจ้อดอกขาว	44
จิงจ้อดอกแดง	46
เจตมูลเพลิงแดง	48
<b>ข</b>	
ชะพลู	50
ชะอม	52
ชา	54
ชำเลียด	56
ชำมะเรียง	58
<b>ค</b>	
ดอกคิน	60
<b>ต</b>	
ต้างหลวง	62
ตะกร้อ	64
ตັบเต๋านา	66
ตาล	68
ต้าว	70
<b>ถ</b>	
ถั่วพู	72
ถั่วมะแฮะ	74
ถั่วตันเตา	76
เถากระทุ้งลาย	78
เถาตคหมา	80

<b>ท</b>	
ทองหลาง	82
ทองหลางใบมน	84
<b>น</b>	
นางแย้มป่า	86
นางแลว	88
<b>บ</b>	
บัวบก	90
บวบงู	92
บวบเหลี่ยม	94
บอน	96
<b>ป</b>	
ปิ่นเกล	98
ปีบ	100
<b>ผ</b>	
ผักกาดกวางตั้ง	102
ผักกูด	104
ผักข้าวเม่า	106
ผักขี้ขวง	108
ผักคราด	110
ผักคันทรง	112
ผักคาวตอง	114
ผักเชียงดา	116
ผักตบหมุย	118
ผักเบ็ช้ใหญ่	120
ผักปลาบ	122
ผักปลิงขาว	124

ผักแพรว	126
ผักลีนมั่งกรปลา	128
ผักแว่น	130
ผักสาบ	132
ผักสีเสียด	134
ผักเสี้ยว	136
ผักแส้ว	138
ผักหนั่ง	140
ผักหวานบ้าน	142
ผักหวานป่า	144
ไผ่ตง	146
ไผ่เป่าะ	148
<b>ผ</b>	
ผอยทอง	150
<b>พ</b>	
พ้อคำติเมีย	152
พลูแก	154
เพกา	156
เพี้ยฟาน	158
แพงพวยน้ำ	160
พฤกษ์	162
<b>ฟ</b>	
ฟักคั่ว	164
ฟักทอง	166
<b>ม</b>	
มะกอกบก	168
มะขาม	170

มะเขือเครือ	172
มะเขือขื่น	174
มะเขือแจ้	176
มะเขือเทศ	178
มะเขือพวง	180
มะเขือยาว	182
มะเขว่น	184
มะระขี้นก	186
มะรุม	188
มันเทศ	190
มันตำปะหลัง	192
แม่ไขปลา	194
โหมกเครือ	196
<b>ย</b>	
ยอ	198
ย่านางแดง	200
ย่านลิเภา	202
<b>ล</b>	
เล็บครุฑฝอย	204
เล็บเลาะ	206
เลียบ	208
เลี่ยน	210
<b>ส</b>	
สมอไทย	212
สะค้าน	214
สะเคา	216
สะแล	218
สะอึก	220

ส้มกุ่มน้อย	222
ส้มกบ	224
ส้มป่อย	226

#### ห

หม่อน	228
หางปลาช่อน	230
หูเสือ	232
เห็ดขอนขาว	234
เห็ดแครง	236
เห็ดจาวมะพร้าว	238
เห็ดตับเต่า	240
เห็ดเผาะ	242
เห็ดฟาง	244
เห็ดลม	246
เห็ดหูหนู	248

#### อ

อโศกน้ำ	250
อบเชยเถา	252
อีรอก	254
อุโลก	256
เอื้องพืชม้า	258

#### อาหาร

แกงผักพ้อค้ำตีเมีย	261
ซ่าหยวก	262
แกงผักรวมมิตร	263
แกงเลไก่บ้าน	264
หลามบอน	265
แกงผักชีขวง	266

แกงหน่อไม้หวาน	267
น้ำพริกน้ำปู-ผักลาวก	268
น้ำพริกหนุ่ม	269
น้ำพริกอ่อง	270
แกงหอยขม	271
ลาบหมู	272
แกงโสะ	273
แกงขนุน	274
ผัดเผ็ดคนกพริกไทยอ่อน	275
แกงอ่อมเครื่องใน	276
แกงคูน	277
ห่อหมกไก่	278
บรรณานุกรม	279