

# สารบัญ

1

ทำไมต้องกินตามกาล

ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล (หน้า 3)

กินผักพื้นบ้านตามฤดูกาลได้อย่างไร? (หน้า 6)

กินฤดูร้อน

แกงขนุนซีโครงหมู เมฆนวมคลวันปากปี (หน้า 17)

แกงขี้เหล็ก ภูเขาเต็อนหกเป็ง (หน้า 20)

ยำผักเหือด ข้าหมด อดกิน (หน้า 22)

แกงผักเป็นชู้ เมฆอร้อยล้ำ (หน้า 24)

สามะเขือแจ้ รสขื่น แต่ ขึ้นคอ (หน้า 26)

9

กินฤดูฝน

แกงตูนไล่ปลา เมนูค้ำจุนร่างกายไม่ให้ป่วยไข้ (หน้า 43)

ยำผักจุ่มป่า กินข้าวปล้ำต้องกินยำผักจุ่มป่า (หน้า 46)

แกงหน่อไม้ เทพธิดาของคนล้านนา กินแล้วไม่ปวดอย่างที่คิด (หน้า 48)

แกงยอดผักไผ่ ความขม พืชดี เบาหวาน (หน้า 50)

31

กินฤดูหนาว

ลำผักไล่ปลา สลัดผักของคนล้านนา (หน้า 64)

ยำถั่วแปบ เมนูสร้างเม็ดเลือดขาวในร่างกาย (หน้า 66)

แกงดอกสะแล ดอกไม้ประจำฤดูหนาวคุณค่าที่มากกว่าความหอม (หน้า 68)

55

กินอย่างล้านนา

กินตามตำนาน (หน้า 71)

อยู่ตามความเชื่อ (หน้า 73)

กินอยู่ตามวัย (หน้า 75)

จอบักปลั้ง : เมนูอาหารคนใกล้คลอด (หน้า 77)

ตำมะเขือพวง : อาหารเพิ่มพลังคนสูงวัย (หน้า 79)

กินใช้ตามประเพณี (หน้า 81)

แกงฟักหม่น กินเพื่อฟุ่มพักรักใคร่ (หน้า 83)

แกงหยวก อาหารหาง่ายในงานมงคล (หน้า 85)

71