





























10 ประโยชน์ของ  
ยี่หระ

# โหระพา





# ใบแมงลักช่วยแก้อาการเวียนศีรษะ



















**Beet Root**

**บีท**









**ประโยชน์และสรรพคุณ  
ของสะตอ**





# แปะตำปิ้ง







ผักโขม  
Amaranth







# ผักกะแยง

สรรพคุณเพียบ แต่ไปรตระวัง..!

(อ่านรายละเอียด)

[www.hongthongrice.com/life](http://www.hongthongrice.com/life)

*Life*



















A top-down view of various spices and herbs. In the center, a wooden spoon holds several bright red chili peppers. Below the spoon, there are ten small wooden bowls, each containing a different type of spice or herb. The spices include dried green herbs, dark berries, yellow powder, dark seeds, red powder, green powder, and a mix of red, black, and white peppercorns. In the background, there are bundles of dried green herbs and a piece of light-colored root. The entire scene is set against a dark, textured background.

เครื่องเทศ



**แพงพวยแดง**



**โสม**

สวนเกษตรอินทรีย์ ชลบุรี  
089-4022210, 085-1019209

ใบปอ

**Wolffia arrhiza: Essa é uma das menores plantas do planeta. Aliás, cada pontinho desses é uma planta.**



ไข่น้ำ



ไพล



ไหลบัว





กระเพรา



กวนออย




ยอดเสาวรส



ลูกเหนียง



ลูกตำลึง

A close-up photograph of a light-colored ceramic bowl filled with several sheets of dark green, textured seaweed snacks (nori). The bowl is placed on a dark wooden surface. In the background, a wooden fork and a piece of burlap fabric are visible. The text 'สาหร่าย' is overlaid in white on the seaweed.

สาหร่าย



ผักพวยเล็ก





ผักพายใหญ่

CHOJOON