

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การจัดและกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ	87
2	แสดงตัวอย่างการสร้างสูตรอาหาร ตำรับ “ร้านข้าวแกงนิดา” โดยนางพนิดา	92