



## สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	(8)		
จากบรรณาธิการ	(9)		
จากผู้เขียน	(12)		
แนะนำตัว	(14)		
<hr/>			
<b>Part 1</b> <b>ปลูกผักกันเถอะ</b>	1		
ปลูกผักกันเถอะ	2		
ผักอินทรีย์	4		
ปลูกผักให้ตรงฤดูกาล	8		
บ้านคนเมือง ปลูกตรงไหนดี	12		
<hr/>			
<b>Part 2</b> <b>เตรียมตัวปลูกผัก</b>	21		
การทำแปลงปลูกผัก			
และภาชนะต่างๆ	22		
การเตรียมอุปกรณ์	30		
การเตรียมดิน ปรุงดิน	35		
<hr/>			
		<b>Part 3</b> <b>ลงมือปลูกผัก</b>	45
		การปลูกพืชผักชนิดต่างๆ	46
		ผักเปิดน้ำ	56
		ถั่วงอก	62
		ต้นอ่อนทานตะวัน	
		โต้วเหมียว ไควาเระ	68
		ผักบุ้ง	74
		ผักสลัด	81
		เห็ด	100
		ผักสามัญประจำบ้าน	105
		ผักเครื่องแกงจืด	112
		ผักเครื่องต้มยำ	122
		ผักเครื่องลาบ	130
		พืชสมุนไพรที่ควรมีปลูกติดบ้าน	134



P. 22  
ทำแปลงปลุกผัก



P. 82  
การเพาะกล้า



P. 56  
ปลุกผักเปิดน้ำ



P. 81  
ปลุกผักสลัด

<b>Part 4</b> ทะนุถนอมผัก	141
สูตรฮอร์โมนถั่วเหลือง และฮอร์โมนไข่	142
พืช-สมุนไพรไล่แมลง	152

<b>Part 5</b> อิ่มเอมกับผัก	159
เครื่องดื่มสูตรผักบ้านเรา	160
เมนูจากผักบ้านเรา	172
น้ำยาอเนกประสงค์	182

แหล่งซื้อวัสดุ อุปกรณ์	186
บทส่งท้าย	189
คำขอบคุณ	191