

# สารบัญ

เปิดประตูสู่ผักสวนครัว	๕
เกริ่นเรื่อง	๙
หลักทั่วไปสำหรับการปลูกผักในภาชนะ	๑๑
หลักการเกษตรอินทรีย์	๑๙
ปลูกกระเทียมในกระบะ	๒๗
ปลูกกะเพราในกระถางใหญ่	๓๗
ปลูกกุยช่ายเขียว กุยช่ายขาว	๔๓
ปลูกขึ้นฉ่ายลดความดันโลหิต	๔๙
ปลูกขมิ้นไว้กินเหง้า	๕๕
ปลูกคะน้ากินได้ทุกวัน	๖๑
ปลูกตะไคร้ข่าขั้ว	๖๗
ปลูกแตงกวาในกระสอบ	๗๑
ปลูกต้นหอมแบ่ง	๘๑
ปลูกบัวบกในกระบะ	๘๕
ปลูกปุเล่ผักแสนสวย	๙๑
ปลูกผักกาดกวางตุ้งในกระบะ	๑๐๑
ปลูกผักชีให้มีใช้ทุกวัน	๑๐๙
ปลูกผักชีลาวแก้ท้องอืด	๑๑๓
ปลูกผักชีฝรั่งให้ใบใหญ่	๑๑๙
ปลูกตระกูลผักบุ้งในกระบะ	๑๒๓
ปลูกพริกชี้หนูใช้เป็นอาหารและยา	๑๒๗
ปลูกแมงลักอยู่คู่ครัว	๑๓๓
ปลูกว่านหางจระเข้ทาแผล	๑๓๗
ปลูกสะระแหน่	๑๔๓
ปลูกโหระพาประดับครัว	๑๔๗
การเพาะเห็ดฟางในภาชนะ	๑๕๕