

สารบัญ

บทที่ 1 เรื่อง (เล่า) "เมล็ดงอก"	5
เมล็ดงอกคืออะไร	7
ทำไมต้องรับประทานเมล็ดงอก	8
ตัวอย่างสารอาหารที่ได้จากต้นอ่อนเมล็ดงอก	9
เพาะเมล็ดงอกได้ประโยชน์ด้านใดบ้าง	10
พันธุ์เมล็ดงอกที่นิยมปลูก	14
บทที่ 2 สิ่งที่ต้องรู้ก่อนลงมือปลูก	15
การปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอกคืออะไร	16
การปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอกทำได้หลายวิธี	16
เตรียมพร้อมก่อนลงมือปลูก	19
เตรียมอุปกรณ์การปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอก	21
สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องใช้ในการปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอก	30
ปัจจัยที่มีผลต่อการงอกของเมล็ด	32
การเก็บเกี่ยว	36
ขั้นตอนการตัดและอุปกรณ์	37
อุปกรณ์ในการเก็บต้นอ่อน	37
วิธีการตัด	38
บทที่ 3 ลงมือปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอกกับถั่ว	41
ก่อนลงมือปลูก	42
การปลูกต้นอ่อนเมล็ดงอก	44
ต้นอ่อนทานตะวัน	44
ต้นอ่อนเจีย	49
ต้นอ่อนอัลฟาฟ่า	54
ต้นอ่อนกระเจี๊ยบแดง	59
โควาอะระ	64
โตเหมียว	69
ต้นอ่อนข้าวสาลี	79

ต้นอ่อนผักบุ้ง	84
ถั่วแดงเพาะงอก	89
ถั่วดำเพาะงอก	92
ต้นอ่อนแมงลัก	96
ต้นอ่อนงา	100
บทที่ 4 โรคและศัตรูพืชของต้นอ่อนเมล็ดงอก	105
โรคที่มักพบในต้นอ่อนเมล็ดงอก	106
โรครา	108
โรครากเน่า	110
ใบจุด ใบต่าง	112
ดิน	114
ศัตรูพืชของต้นอ่อนเมล็ดงอก	117
บทที่ 5 ปลูกแล้วขายที่ไหน	119
บทที่ 6 อร่อยกับสารพัดเมนูต้นอ่อนเมล็ดงอก	123
เมนูต้นอ่อนเมล็ดงอกจากศูนย์สุขภาพ Be Healthy	124
ต้นอ่อนทานตะวันผัดน้ำมันหอย	130
ต้มยำกุ้ง	132
เบอร์เกอร์เห็ดทอดต้นอ่อนทานตะวัน	134
สลัดโรลต้นอ่อนทานตะวัน	136
ยำต้นอ่อนทานตะวัน	138
บทที่ 7 เก็บตกเกร็ดความรู้ที่ห้ามละเลย	141
การทำความสะอาดต้นอ่อนที่ตัดแล้ว	142
การเก็บรักษาต้นอ่อนที่ตัดแล้ว	147
การเก็บรักษาเมล็ดที่ยังไม่ได้ปลูก	148
บทสัมภาษณ์	
ทำความรู้จักเมล็ดงอกกับสวนผัก "บ้านไร่ปลายฝัน"	149