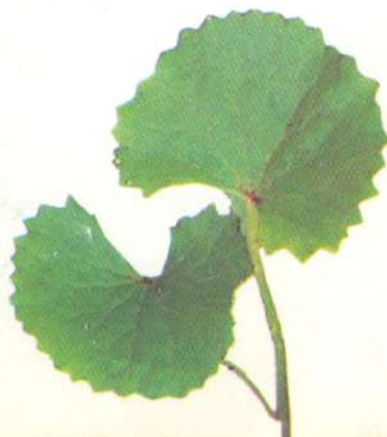
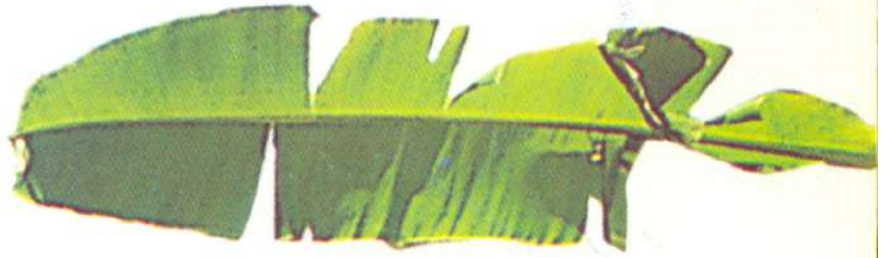




สารบัญ

บทนำ	9
บทที่ 1 พืชผักในครัวไทย	12
- พืชผักสวนครัวประจำบ้าน	21
- พืชผักที่ขึ้นง่ายตามธรรมชาติ	49
- พืชผักสำหรับปรุงอาหารพื้นบ้าน	73
บทที่ 2 ปัจจัยสำคัญในการเพาะปลูก	79
- ดิน	79
- น้ำ	80
- อากาศ	80
- อุณหภูมิ	81
- แสงสว่าง	81
- ปุ๋ย	81
- การคัดเลือกและขยายพันธุ์	84
- การกำจัดศัตรูและโรคพืชโดยวิธีธรรมชาติ	88
- ปลูกผักแนวเกษตรธรรมชาติ	90





บทที่ 3 การปลูกผักสวนครัวในบ้าน 95

- การเตรียมการก่อนลงมือทำสวนครัว 96
- ตัวอย่างการวางผังสวนครัวในบ้าน 100

บทที่ 4 สวยด้วยกินได้ 105

- พืชผัก...องค์ประกอบที่ไร้ข้อจำกัด 106
- พวงดอกไม้สำหรับเทศกาล 106
- เชิงเทียนตรุษจีน 108
- ช่อดอกไม้แทนใจ 108



บทที่ 5 จานอร่อยด้วยผักสวนครัว 111

- แกงส้มสามสหาย 112
- สายบัวต้มกะทิปลาทุ 113
- ต้มช่าไก่ 113
- ชูฉี่ปลาทุสด 114
- เมี่ยงคำ 121
- ยำห้วปลี 121
- ได้เจ้าหวลน 122
- ต้มส้มปลาช่อน 122
- ต้มยำกุ้ง 123
- แกงเผ็ดไก่บ้าน 124



- น้ำพริกกะปิ 129
- ปลาไร้ทรงเครื่อง 129
- ยำปลาทูน่า 130
- แกงเลียงผักรวม 131
- กะปิคั่ว 132
- ส้มตำไทย 132
- ต้มโคล้งไก่บ้าน 132
- ผัดกะเพราไก่ 133

บทที่ 6 แหล่งพันธุ์และวัสดุอุปกรณ์ 134

- เมล็ดพันธุ์พืชผักสวนครัว 134
- แหล่งขายต้นพันธุ์ 135
- ราคาากลางต้นพันธุ์ที่สวนจตุจักร 136

ภาคผนวก 137

ดัชนี 148

บรรณานุกรม 150

