

สวนผักคนเมือง	5
แปลงผักกลางกรุง มุ่งสู่ความพอเพียง กองดุริยางค์ทหารบก ถนนวิภาวดี ดินแดง กรุงเทพฯ	15
สวนผักบ้านคุณตา สวนผักกลางเมือง	25
แปลงผักข้างบ้าน แหล่งอาหารของคนกรุง ปลูกผักกินเองในบ้านจัดสรร	29
สวนครัวหน้าบ้าน ปลูกสุขภาพในทาว์นเฮาส์	36
สวนครัวกลางน้ำ แหล่งอาหารปลอดภัยของคนเมืองริมคลอง	41
สวนผักบนดาดฟ้า แปลงเกษตรปลอดภัยบนพื้นปูน	49
ฮอโมินเปลือกกุ้ง โคโตะซานแบบชาวบ้าน ช่วยให้พืชแข็งแรง ป้องกันเชื้อรา เพิ่มผลผลิต	69
สลอร์ว์ไลฟ์ โฮเทล (Slow Life Hotel) กับสวนผักดาดฟ้าใจกลางเมือง “โรงแรมพระนครนอนเล่น”	74
ปลูกหัวใจในสวนผัก ปลูกรักบนดาดฟ้า	80
ผักกระถาง แหล่งอาหารใกล้ตัวที่ทุกคนปลูกได้	87
6 ผักกระถาง	93
สวนครัวลอยฟ้า	99
ปลูกผักกระถางแบบไม่ต้องรดน้ำ <i>Self-Watering Container Vegetables</i>	102
การปลูกผักในกระบอกลำไผ่	105
ผักกางมุ้งขนาดเล็ก ทางเลือกในการปลูกผักกินเองของคนเมือง	109
ปลูกผักบนหลังคา (Roof Top Farming) แหล่งสร้างอาหารเหนือชั้นของคนเมือง	114
16 ผักสวนครัว ปลูกได้ไม่ต้องใช้สารเคมี ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว หัวไชเท้า ถั่วฝักยาว ขึ้นฉ่าย ผักชี คะน้า กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ต้นหอม แครอท แตงกวา กะหล่ำดอก ผักกาดหอม พริกชี้หนู มะเขือเทศ	122

