

# สารบัญ

## SECTION

### 1

#### ● มาตรฐานปักกันก่อน

10

ผักคืออะไร

12

ผักมีกี่ประเภท

14

รสชาติบอกอะไร

18

## SECTION

### 2

#### ● สิ่งสำคัญในการปลูกผักสวนครัว

20

ชอบดินแบบไหน

22

แสงแดดสำคัญอย่างไร

23

ฤดูกาลกับการปลูกผัก

24

ปลูกลงดินหรือปลูกในกระถางดี

26

เคล็ดลับสำหรับมือใหม่

28

## SECTION

### 3

#### ● มาปลูกผักสวนครัวกันเถอะ

30

กำหนดพื้นที่พร้อมวางแปลนสวนครัว

32

เพาะต้นกล้าทำอย่างไร

33

เก็บผักเหลือใช้จากครัวมาปักชำได้ไหม

36

เตรียมแปลงผักพร้อมปลูกลงดิน

38

ย้ายจากกระถางลงดิน

38

อยากให้สวนครัวสวยตลอดปี

40

อยากปลูกผักที่เป็นไม้เลื้อย

41

อยากปลูกผักสลัดไว้กินเอง

42

อยากทำกระบะปลูกผัก

43

สวนครัวแนวตั้งเป็นอย่างไร

44

ซื้อต้นพันธุ์ผักได้ที่ไหนบ้าง

45

เก็บเมล็ดจากต้นมาปลูกได้หรือไม่

46

ทำไมเมล็ดผักไม่งอกสักที

47

เทคนิคการเก็บผักให้อร่อย

48

ถึงเวลาเก็บผักหรือยัง

48

## SECTION

### 4

#### ● ปุ๋ยจำเป็นหรือไม่

50

เลือกปุ๋ยอะไรดี

52

ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ดีอย่างไร

54

ปุ๋ยเคมีดีอย่างไร

54

ปุ๋ยชีวภาพดีหรือไม่

55

ทำไมต้นผักแคระแกร็น ไม่งามดังเดิม

56

## SECTION

### 5

#### ● โรค-แมลง ศัตรูที่ต้องระวัง

58

กำจัดโรคและศัตรูของผักด้วยวิธีง่ายๆ

60

ผักเป็นโรคจะทำอย่างไรดี

63

ใบผักเป็นรูและหริ่งงอแก้ไขอย่างไร

66

## SECTION

## 6

## ● แต่งสวนด้วยพืชสวนครัว

68

เคล็ดลับในการเลือกผักมาปลูก	70
สวนครัวในบ้านเดี่ยว	72
สวนครัวในทาวน์เฮ้าส์แบบที่ 1	74
สวนครัวในทาวน์เฮ้าส์แบบที่ 2	76
สวนครัวบนระเบียง	78

## SECTION

## 7

## ● พืชสวนครัวนำปลูก

80

กระเจี๊ยบเขียว ผักเรียว รสอร่อย	82
กระชาย กลิ่นหอมชวนชิม	83
กะเพรา ผักใบหอม	84
ขจร กลิ่นขจรไปไกล	85
ข่า กลิ่นหอม ชับลมดี	86
ขิง เผ็ดร้อนพร้อมสรรพคุณ	87
คะน้า ผักใบเขียว อุดมด้วยคุณค่า	88
แค ดอกไม้รูปนก	89
ข้าพลุ ผักใบหอม	90
ตะไคร้ ไล่ทั้งลมทั้งบู่ง	91
ตำลึง ผักมีหนวด ช่วยบำรุงสายตา	92
แตงกวา กินได้ทั้งผลอ่อน ผลแก่	93
ถั่วฝักยาว หวานกรอบอร่อย	94
ถั่วพู ผักเป็นพุ่มชื้อ	95
บวบ แหล่งใยอาหาร แคลอรีต่ำ	96

บวบก บวบใบเล็ก มีกลิ่นหอม	97
บุลู่ ผักกรุบกรอบ	98
ผักกาดเขียววางตุ้ง โยอาหารสูง	99
ผักกาดหอม ผักสลัดแสนอร่อย	100
ผักชีฝรั่ง ใบยาวเรียวก กลิ่นหอมชวนกิน	101
ผักบุ้ง กินแล้วตาหวาน	102
พริก สีสวย แฝงความเผ็ดร้อน	103
ผักทอง ขรุขระนอก อร่อยใน	104
มะกรูด นานาสรรพคุณ	105
มะเขือ หลากรูปทรง รสหวานอร่อย	106
มะเขือเทศ ผลสวย รสอร่อยพร้อมคุณค่า	107
มะระ รสขมพร้อมสรรพคุณ	108
มะละกอ เป็นทั้งผักและผลไม้	109
มะอึ๊ก ผลกลม ขนยาว ช้อนความเปรี้ยว	110
แมงลัก ยอดก็อร่อย เมล็ดก็อร่อย	111
สะระแหน่ สักกระถาง เต็ดกินสบาย	112
โหระพา อร่อยพาเพลิน	113