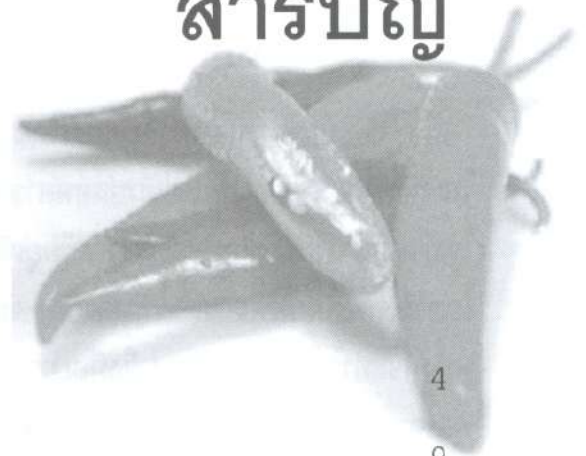


สารบัญ



หลักการเบื้องต้น การปลูกผักปลอดสารเคมี		4	
การใช้จุลินทรีย์เพื่อปรับปรุงดิน ในการปลูกผักปลอดสารเคมี		9	
การปลูกผัก 30 ชนิด โดยไม่ใช้สารเคมี		17	
▶ คენห่า (Chinese Kale)	19	▶ ผักชี (Coriander)	67
▶ กวางตุ้ง (Chinese Cabbage)	23	▶ หอมแบ่ง (Multiplying Onion)	70
▶ กะหล่ำปลี (Cabbage)	26	▶ กระเทียม (Garlic)	73
▶ ผักกาดขาว (Chinese Cabbage)	29	▶ พริกไทย (Black Pepper)	76
▶ ผักบุ้งจีน	32	▶ พริกชี้ฟ้า (Chilli)	79
▶ ถั้วฝักยาว (Yard Long Bean)	35	▶ พริกชี้ฟ้า (Lony Cayenne Pepper)	81
▶ กะหล่ำดอก (Cauliflower)	39	▶ กะเพรา (Sacred Basil)	84
▶ ผักกาดหอม (Lettuce)	43	▶ สะระแหน่ (Kitchen Mint)	87
▶ ผักกาดเขียวปลี (Leaf Mustard)	46	▶ ตะไคร้ (Lemon Grass)	90
▶ ผักกาดหัว (Chineseradish)	50	▶ ข่า	92
▶ แครอท (Carrot)	53	▶ ถั้วพลู (Winged Bean)	4
▶ แตงกวา (Cucumber)	55	▶ ตำลึง (Lvy Gourd)	96
▶ มะเขือเทศ (Tomato)	58	▶ บวบ	98
▶ มะเขือพวง (Common Asiatic Weed)	61	▶ ฟักทอง	101
▶ มะเขือยาว (Egg Plant)	64	▶ มะระ (Bitter Gourd)	104
การเก็บคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ผักไว้ใช้เอง		107	

