

สารบัญ

บทนำ การปลูกพืชแบบนี้คืออะไร	6
------------------------------	---

บทที่

1 ใช้หญ้าปลูกผัก

ตอน 1 แปลงผักแบบซีเกียจ ลดความเสียหายจากการปลูกพืชติดต่อกัน	12
ตอน 2 จุลินทรีย์และสิ่งมีชีวิตภายในดินขึ้นอยู่กับแหล่งที่มาของดิน	14
ตอน 3 ดินช่วยให้พืชผักเติบโต	18
ตอน 4 สร้างคันดินแค่ครั้งเดียวดีจริงหรือ	22
ตอน 5 ใช้หญ้าคลุมดินช่วยเพิ่มปุ๋ยในดิน	24
ตอน 6 วิธีใช้หญ้าอย่างชาญฉลาด	29
ตอน 7 ใช้หญ้าปลูกแซมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ดิน	31
ตอน 8 ปรับปรุงดินปลูกได้ภายใน 1 ปี	33
ตอน 9 ผักที่อร่อยจะมีสีอ่อน	37
ตอน 10 ทำไมผักจึงโตได้ด้วยปุ๋ยเพียงเล็กน้อย	39

บทที่

2 วิธีเริ่มปลูกพืชแบบซีเกียจ

ตอน 1 ปลูกผักให้เหมาะกับช่วงเวลา	44
ตอน 2 สร้างสิ่งแวดล้อมที่ผักเติบโตได้ดี	45
ตอน 3 หลักการสร้างคันดิน	46
ตอน 4 สร้างคันดิน	48
ตอน 5 วิธีให้ปุ๋ยหลักและปุ๋ยเสริม	50
ตอน 6 วิธีทำปุ๋ยโบกาฉิ	53
ตอน 7 หวานเมล็ด	57
ตอน 8 ลงกล้า	61
ตอน 9 การดูแลรักษาพืชหลังปลูก	63
ตอน 10 วิธีรับมือแมลงศัตรูพืช	69

3 วิธีปลูกพืชแบบปักกิ่งให้ได้ผักแสนอร่อย

01 มะเขือเทศ.....	74	22 แครอต.....	116
02 มะเขือม่วง.....	78	23 โกะโบ.....	118
03 พริกหวาน.....	82	24 โค้มะสีนะ.....	119
04 แดงกวา.....	84	25 มิซึนะ.....	120
05 แดงโม.....	86	26 ผักกาดขาวปลี.....	122
06 ฟักทอง.....	88	27 กะหล่ำปลี.....	124
07 ซูกินี.....	90	28 บร็อกโคลี.....	126
08 กระเจี๊ยบเขียว.....	92	29 นะบะนะ.....	127
09 ข้าวโพด.....	94	30 ปวยเล้ง.....	128
10 ถั่วลันเตา.....	96	31 หอมหัวใหญ่.....	130
11 ถั่วแขก.....	97	32 ต้นหอม.....	132
12 ถั่วแระญี่ปุ่น.....	98	33 กระเทียม.....	134
13 ถั่วปากอ้า.....	100	34 ตั้งโอ๋.....	135
14 ถั่วลันเตา.....	102	35 ผักกาดหอม.....	136
15 มันเทศ.....	104	36 สตรอว์เบอร์รี่.....	138
16 มันฝรั่ง.....	106	37 อาร์ติโชค.....	140
17 เผือก.....	108	38 รุบาร์บ.....	141
18 ขิง.....	110	39 ผักเสฉวน.....	142
19 ขิงญี่ปุ่น.....	111	40 ดอกเบญจมาศ.....	143
20 หัวไชเท้า.....	112	41 แป๊ะซะ.....	144
21 เทอร์นิป.....	114	42 โทงเทง.....	145