

CONTENTS

สารบัญ

GARDEN & FARM ALL ABOUT

เรียนรู้เรื่องราว

- ◆ ผักสวนครัว รั้วกินได้ 09
- ◆ มารู้จักผักกันก่อน 10
- ◆ ผักมีกี่ประเภท 11
- ◆ สิ่งสำคัญในการปลูกผักสวนครัว 14
- ◆ สวนครัวไทยในอดีต 19
- ◆ ปลูกผักสวนครัวแบบคนเมือง 22
- ◆ ประโยชน์นานับประการของผักสวนครัว 24
- ◆ ผักสวนครัวนำปลูก 26

GARDEN TIPS

เกร็ดในสวน

- ◆ มาปลูกผักต้นใหม่จากเศษเหลือใช้กัน 96

MENU from GARDEN

เมนูจากสวน

- ◆ น้ำพริกปลาทูน่า 102
- ◆ มะกรูดเชื่อม 104

LEARNING with ANIMAL

เรียนรู้คู่สัตว์เลี้ยง

- ◆ มารู้จักปลาเรนโบว์เทราต์ 114
- ◆ กุ้งก้ามแดง (Red Claw Crayfish) 116

GARDEN & FARM LET'S DO IT

เริ่มลงมือ

- ◆ คำแนะนำสำหรับมือใหม่ 35
- ◆ มาปลูกผักสวนครัวกันเถอะ 36
- ◆ ดูแลสวนครัวให้สวยตลอดปี 53
- ◆ ไรค-แมลง ศัตรูที่ต่องระวัง 55
- ◆ เทคนิคการเก็บผักให้อร่อย 60
- ◆ ผักสวนครัว รั้วรอบบ้าน 61
- ◆ ผักริมรั้ว เครื่องครัวสำหรับไทย 66
- ◆ สวนผักบำบัด 70
- ◆ สวนผักแห่งการเรียนรู้ 74
- ◆ สวนอบุญดู ปลูกผัก รักษาสีโลก 78
- ◆ ผักสวนครัวในโรงเรียน 82

LIFE IN the GARDEN

ชีวิตในสวน

- ◆ น้ำปรุงสิรินพรรัตน์ 106

PLANT LEGEND

ตำนานพรรณไม้

- ◆ โลบีเวีย 'ซันโรล์' ดอกไม้แห่งแรงบันดาลใจ 118

GARDEN & FARM RECOM-MENDED

แนะนำสวน

- ◆ เรียนรู้เกษตรอินทรีย์กับ ส.ป.ก.ระยอง 86
- ◆ ปู่ขวัญกสิกร...พลังของแผ่นดิน 90
- ◆ ปลูกผักเสริมรายได้แบบคนเมือง 92
- ◆ สวนผักอินทรีย์บนตาดฟ้า 94

DIY from GARDEN

งานฝีมือในสวน

- ◆ Pastel Pattern ปลูกแบบสวยหวาน 99

GARDEN & FARM Travel!

พาเที่ยวธรรมชาติ

- ◆ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์... จุดเปลี่ยนชีวิตชาวเขา 110

Painting from Memory

ภาพวาดจากความทรงจำ

- ◆ สวนสองแสน 120