

สารบัญ

ตอนที่ 1 ก้าวแรกมือใหม่หัดปลูกผัก

- | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|----|--|----|
| 1 | บ้านคุณมีแสงแดดเพียงพอไหม | 16 | 7 | มือใหม่ควรเริ่มต้นปลูกผักอย่างไร | 26 |
| 2 | ปลูกผักให้ดีต้องใช้ดินชนิดใด | 18 | 8 | ปลูกผักจำเป็นต้องใส่ปุ๋ยไหม | 31 |
| 3 | ปลูกผักตามฤดู ได้ผลผลิตงอกงาม | 20 | 9 | ทำปุ๋ยหมักใช้เองช่วยประหยัด
และรักษาสิ่งแวดล้อม | 35 |
| 4 | ต้องรดน้ำเท่าไรถึงจะเพียงพอ | 22 | 10 | มีวิธีป้องกันผักจากแมลง
และโรคพืชอย่างไร | 37 |
| 5 | อุปกรณ์คู่กายของเกษตรกรคนเมือง | 23 | | | |
| 6 | ควรเลือกขนาดภาชนะปลูกอย่างไร | 24 | | | |

ตอนที่ 2 ปลูกผักอย่างมีความสุขแบบ Step by step

หัวไชเท้า แดง ถั่ว พริก-มะเขือ



หัวไชเท้า
white radish

p.44



หัวไชเท้าสีแดง
cherry belle radish

p.48



บีตรูต
beetroot

p.52



กะหล่ำปม
kohlrabi

p.56



แตงกวา
cucumber

p.60



พริกหวาน
sweet pepper

p.64



ถั่วลันเตา
garden pea

p.68



มะเขือเทศ
tomato

p.72

ตอนที่ 3 ปลูกผักอย่างมีความสุขแบบ Step by step

ตระกูลกะหล่ำ และตระกูลมีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน

1 ตระกูลกะหล่ำ



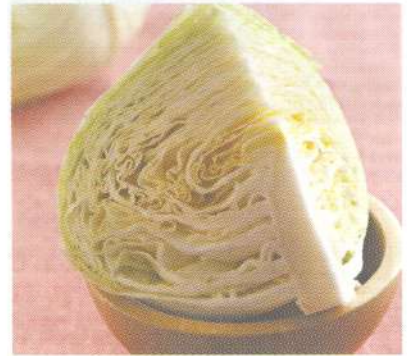
ผักกาดขาวปลี
Chinese cabbage

p.78



บร็อกโคลี
sprouting broccoli

p.82



กะหล่ำปลี
common cabbage

p.86

2 ตระกูลที่มีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน



พริก
chilli

p.90



โหระพา
basil

p.94



กระเทียม
garlic

p.98



ต้นหอม
welsh onion

p.102



ผักชี
coriander

p.106



ซีลนฉ่าย
celery

p.110



กุยช่าย
Chinese chive

p.114

ตอนที่ 4 ปลูกผักอย่างมีความสุขแบบ Step by step

ผักกินใบ

1 ปลูกโดยดำชำกิ่ง



ใบมันเทศ
sweet potato vine

p.120

2 ปลุกโดยการหว่านเมล็ด



ผักบุ้งจีน

water convulvulus

p.124



กวางตุ้ง

pakchoi

p.128



ปวยเล้ง

spinach

p.132



ตั้งโถ

edible chrysanthemum

p.136



กวางตุ้งไต้หวัน

bok choy

p.140



คะน้าจีน

Chinese kale

p.144



ผักปลัง

ceylon spinach

p.148



ผักกาดหอม

garden lettuce

p.152