

สารบัญ

หน้า

บทนำ

ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว

ข้อควรพิจารณาในการปลูกผักสวนครัว

วิธีการปลูกผักสวนครัว

การเก็บเกี่ยว

เทคนิคการปลูกผักสวนครัว	13
ผักบั้งจีน	14
ผักคะน้า	16
ผักกาดเขียววางตุ้ง/ผักกวางตุ้งฮ่องเต้	18
ผักกาดขาวปลี	20
ผักชุนฉ่าย	22
ผักกาดหอม	24
ผักชี	26
ถั่วฝักยาว	28
บวบเหลี่ยม	30
กะหล่ำปลี	32
ผักกาดหัว	34
กะเพรา	36
โหระพา	38

๓๐ก 11๑

ใบมไฟด

	หน้า
แมงลัก	40
มะเขือเปราะ	42
มะเขือยาว/มะเขือม่วง	44
พริก	46
มะเขือเทศ	50
แตงกวา	52
ฟักทอง	54
ฟักเขียว/แฟง	56
คื่นฉ่าย	58
มะระจีน	60
หอมแบ่ง	62
ผักชีฝรั่ง	64
การป้องกันกำจัดศัตรูพืชผักโดยชีววิธี	66
ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารในส่วนที่บริโภคได้	70
ภาคผนวก	74

ใบมไฟด

๓๐ก ๑๑๑