

# สารบัญ

## ตอนที่ 1 ก้าวแรกมือใหม่หัดปลูกผัก

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

## ตอนที่ 2 ปลูกผักอย่างมีความสุขแบบ Step by step

### หัวไชเท้า แดง กว 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 ปลุกผักอย่างมีความสุขแบบ Step by step

ตระกูลกะหล่ำ และตระกูลมีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน

#### 1 ตระกูลกะหล่ำ



ผักกาดขาวปลี  
Chinese cabbage

p.78



บร็อกโคลี่  
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

❶ ปลูกโดยนำชำกิ่ง



ใบมันเทศ  
sweet potato vine

p.120

2 ปลุกโดยการหว่านเมล็ด



ผักบุ้งจีน

water convolvulus

p.124



กวางตุ้ง

pakchoi

p.128



ปวยเล้ง

spinach

p.132



ตังโอ๋

edible chrysanthemum

p.136



กวางตุ้งไต้หวัน

bok choy

p.140



คะน้าจีน

Chinese kale

p.144



ผักปลัง

ceylon spinach

p.148



ผักกาดหอม

garden lettuce

p.152

# ข้อ

安心蔬菜自己種,無毒有機健康吃!

สวนผักในบ้าน กินฟรีทั้งปี

Hsieh, Tung-Chi เขียน

Apple House Publishing Company ภาพประกอบ

กัณฑ์มาศ ปาลวัฒน์ แปล

ผศ. ดร.สุรพงษ์ ต่างกิตติกุล คำนายและตรวจทาน

พรรณรวี ชัยอินคำ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2557 • พิมพ์ครั้งที่ 12 กรกฎาคม 2559

ราคา 195 บาท

Original Title: 安心蔬菜自己種,無毒有機健康吃!

Growing Vegetables at Home

Text Copyright © 2012 by Hsieh, Tung-Chi

Illustrations Copyright © 2012 by Apple House Publishing Company

Thai translation copyright © 2014 Nanmeebooks Co., Ltd.

This Thai translation Copyright is arranged with Apple House Publishing Company

Through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA

All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2557: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

เลขหมู่ 635  
8711  
2559

เลขทะเบียน 20250

วันที่ 21 มิ.ย./2560

176765

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เซีย, ตงฉี.

สวนผักในบ้าน กินฟรีทั้งปี. -- พิมพ์ครั้งที่ 12. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2559.

160 หน้า.

1. สวนผัก. I. กัณฑ์มาศ ปาลวัฒน์, ผู้แปล. II. แอปเปิลเฮาส์พับลิชชิงคัมพานี, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

635


ISBN 978-616-04-2088-9

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังข์สุข • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา  
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร นุนนาท • บรรณาธิการบริหาร วาริน วรณะประสาธ • บรรณาธิการเล่ม กุลา ทวกระสินธุ์  
• หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ราตรี แซ่เตียว • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ • ผู้ช่วย  
ผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรราว • กราฟิก จิตติมา ศรีธนทิพย์ สันติ ยอดปทุม • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี  
พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต ฉัตรทิพย์ กลิลสิทธิ์

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ ฟิล์ม โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ พงษ์วานิชการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ  
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น  
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กต 1