

# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1</b>	
<b>ขอบเขตของพืชผัก</b>	1
1.1 แหล่งที่มาของผัก	3
1.2 การจำแนกชนิดของผัก	4
1.3 คุณค่าทางอาหารของผัก	6
1.4 ประเภทของสวนผัก	7
1.4.1 การทำสวนครัว	10
1.4.2 การทำสวนผักการค้า	14
<b>บทที่ 2</b>	
<b>ปัจจัยที่จำเป็นในการทำสวนผัก</b>	17
2.1 การเตรียมเครื่องมือ-อุปกรณ์	19
2.2 การวางรูปสวนผัก	22
2.3 การเลือกเมล็ดพันธุ์ผัก	23
2.4 การเลือกพันธุ์ผักและวิธีการปลูก	25
2.5 การบำรุงรักษา	28
2.5.1 การชลประทาน	28
2.5.2 การให้น้ำปุ๋ย	29
2.5.3 การปราบวัชพืช	33
2.5.4 การคลุมดิน	34
2.5.5 การกำจัดศัตรูผัก	36
2.6 การเก็บเกี่ยว	42
2.7 ตลาดผัก	43

	หน้า
<b>บทที่ 3</b>	
<b>ผักตระกูลกะหล่ำ-ผักกาด</b>	<b>49</b>
3.1 กะหล่ำปลี	51
3.2 กะหล่ำดอก	56
3.3 กะหล่ำดอกอิตาเลียน	60
3.4 กะหล่ำดาว	63
3.5 กะหล่ำปม	65
3.6 ผักกาดขาวปลี	67
3.7 ผักกาดขาวปลี	71
3.8 ผักกาดกวาดตั้ง	75
3.9 คื่นช่าย	77
<b>บทที่ 4</b>	
<b>ผักตระกูลแตง</b>	<b>81</b>
4.1 แตงกวา	83
4.2 แตงโม	88
4.3 แตงเทศ	95
4.4 มะระ	101
4.5 บวบเหลี่ยม	105
4.6 บวบหอม	109
4.7 ฟักทอง	111
4.8 ฟัก	115
<b>บทที่ 5</b>	
<b>ผักตระกูลถั่ว</b>	<b>119</b>
5.1 ถั่วฝักยาว	121
5.2 ถั่วแขก	124
5.3 ถั่วลันเตา	128
5.4 ถั่วพู	130

		หน้า
<b>บทที่ 6</b>	<b>ผักตระกูลพริก-มะเขือ</b>	<b>137</b>
	6.1 พริก	139
	6.2 มะเขือ	148
	6.3 มะเขือเทศ	153
<b>บทที่ 7</b>	<b>ผักที่สร้างหัวยู่ใต้ดิน</b>	<b>163</b>
	7.1 หอมหัวใหญ่	165
	7.2 หอมแดง	171
	7.3 กระเทียม	174
	7.4 มันฝรั่ง	178
	7.5 มันเทศ	182
	7.6 เผือก	191
	7.7 ผักกาดหัว	195
<b>บทที่ 8</b>	<b>ผักรับประทานสดหรือผักสวนครัว</b>	201
	8.1 ผักกาดหอม	203
	8.2 ขึ้นฉ่าย	207
	8.3 หอมแบ่ง	210
	8.4 ผักชี	213
<b>บทที่ 9</b>	<b>ข้าวโพดหวานและหน่อไม้ฝรั่ง</b>	<b>217</b>
	9.1 ข้าวโพดหวาน	219
	9.2 หน่อไม้ฝรั่ง	221
<b>บทที่ 10</b>	<b>ผักเครื่องแกง</b>	<b>229</b>
	10.1 ขิง	231
	10.2 ตะไคร้	234

	หน้า
10.3 สระระแหง	236
10.4 โทระพา	238
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	241
<b>ภาคผนวก</b>	245

# สารบัญรูป

		หน้า
รูปที่ 1	พืชผักชนิดต่างๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	7
รูปที่ 2	แสดงถึงสวนผักชานเมืองที่มีคูน้ำล้อมรอบ	9
รูปที่ 3	แสดงถึงความยาวของแปลงผักซึ่งขึ้นกับพื้นที่	16
รูปที่ 4	เครื่องมือบางชนิดที่ใช้ในการทำสวนผัก	20
รูปที่ 5	เครื่องสูบน้ำที่ใช้ในสวนผัก	21
รูปที่ 6	แสดงการเผาเศษผักและเศษหญ้าหลังจากเก็บเกี่ยว เพื่อเป็นการรักษาความสะอาดและกำจัดศัตรูพืช	21
รูปที่ 7	การเตรียมแปลงผักแถบชานเมืองโดยใช้แรงงานคน	22
รูปที่ 8	การทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการงอก	25
รูปที่ 9	แสดงการย้ายกล้าแบบถอนต้นกล้าไปจากดินและย้ายกล้าแบบ เอกดินหุ้มรากติดไปด้วย	28
รูปที่ 10	การติดตั้งเครื่องสูบน้ำกับเรือเพื่อใช้ทำงานในสวนผัก	29
รูปที่ 11	การให้น้ำสวนผักโดยใช้แรงสาด	30
รูปที่ 12	การให้น้ำสวนผักโดยใช้เครื่องพ่นน้ำติดอยู่ในเรือที่มีคนลากจูง	30
รูปที่ 13	ปุ๋ยเมล็ดที่ใช้กับพืชผัก	32
รูปที่ 14	การหว่านปุ๋ยในแปลงผัก	32
รูปที่ 15	แสดงการเก็บวัชพืชโดยใช้แรงคน	33
รูปที่ 16	แปลงผักที่มีการคลุมดินเพื่อรักษาความชื้นให้แก่ผักที่งอกแล้ว	34
รูปที่ 17	การคลุมแปลงด้วยฟางแห้งหลังหยอดเมล็ดผัก	35
รูปที่ 18	การพ่นยาฆ่าแมลงในแปลงผักระยะกว้าง โดยใช้เครื่องพ่นที่ติดตั้งในเรือ	37
รูปที่ 19	การพ่นยาฆ่าแมลงในแปลงที่ผักโตแล้ว	37
รูปที่ 20	การตรวจคุต้นผักที่เป็นโรค	42

	หน้า
รูปที่ 21 แสดงการเก็บเกี่ยวขึ้นฉ่าย ( <i>Apium graveolens</i> ) โดยการถอน	44
รูปที่ 22 การบรรจุผักที่เก็บเกี่ยวแล้วลงภาชนะ	45
รูปที่ 23 แสดงการขนย้ายผักทางเรือเพื่อนำส่งตลาดหลังจากบรรจุภาชนะ เรียบร้อยแล้ว	45
รูปที่ 24 หอมแดงที่ถูกขนส่งไปยังตลาดโดยทางเรือ	46
รูปที่ 25 กะหล่ำปลี ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>Capitata</i> )	55
รูปที่ 26 กะหล่ำดอก ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> )	63
รูปที่ 27 กะหล่ำดอกอิตาลี ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i> )	63
รูปที่ 28 กะหล่ำดาว ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i> .)	65
รูปที่ 29 กะหล่ำปม ( <i>Brassica canlorapa</i> )	67
รูปที่ 30 รูปร่างทรงต่างๆ กันของผักกาดขาวปลี ( <i>Brassica pekinensis</i> )	71
รูปที่ 31 การเก็บเกี่ยวผักกาดเขียวปลี ( <i>Brassica juncea</i> )	75
รูปที่ 32 ผักกาดฮ่องเต้ ( <i>Brassica chinensis</i> var. <i>chinensis</i> )	76
รูปที่ 33 ผักกาดเขียววางตุ้ง ( <i>Brassica chinensis</i> var. <i>para-</i> <i>chinensis</i> )	76
รูปที่ 34 การตัดแต่งต้นผักคะน้าหลังการเก็บเกี่ยว	79
รูปที่ 35 คะน้าต้นหลังจากบรรจุลงภาชนะพร้อมที่จะขนส่ง	80
รูปที่ 36 แสดงพันธุ์แตงกวาดอง	86
รูปที่ 37 แสดงพันธุ์แตงกวาทานสด	87
รูปที่ 38 แสดงพันธุ์ต่างๆ ของแตงโม	93
รูปที่ 39 ผลของแตงเทศที่ปลูกโดยไม่ขึ้นค้าง	98
รูปที่ 40 ผลของแตงเทศที่ปลูกโดยปักค้าง	98
รูปที่ 41 แสดงความแตกต่างของผลมะระจีนกับมะระอย่างกุ่ม	104
รูปที่ 42 บวบเหลี่ยม ( <i>Luffa acutangula</i> )	108

	หน้า
รูปที่ 43 บวบหอม ( <i>Burkea cylindrica</i> )	110
รูปที่ 44 การทำค้างถั่วฝักยาวแบบปักหลักเดี่ยว	123
รูปที่ 45 การทำค้างถั่วฝักยาวแบบปักหลายหลักรวมกัน	123
รูปที่ 46 ถั่วแขก ( <i>Phaseolus vulgaris</i> )	127
รูปที่ 47 ถั่วพู ( <i>Psophocarpus tetragonolobus</i> )	134
รูปที่ 48 <i>Capsicum frutescens</i>	141
รูปที่ 49 <i>Capsicum annum</i>	141
รูปที่ 50 แปลงผักที่มีการปลูกพริกร่วมกับคะน้า	142
รูปที่ 51 ทรงพุ่มของต้นพริกมันที่ปลูกบริเวณอำเภอคำเนินสะตอก	142
รูปที่ 52 <i>Solanum melongena</i> var. <i>serpentinum</i>	149
รูปที่ 53 แสดงการเติบโตที่หนาแน่นเกินไปทั้งข้างในแปลงมะเขือยาวสำลี ( <i>Solanum melongena</i> var. <i>serpentinum</i> )	151
รูปที่ 54 แปลงปลูกมะเขือยาวสำลีร่วมกับถั่วฝักยาวพันธุ์หัวค้าง	151
รูปที่ 55 แสดงการทำแปลงคากหอมแดงหลังจากการเก็บเกี่ยว	174
รูปที่ 56 การคัดแยกขนาดของมันเทศหลังการเก็บเกี่ยว	187
รูปที่ 57 แปลงผักที่มีการปลูกพริกร่วมกับเผือกโดยปลูกเผือกตามขอบเขต แปลงริมน้ำ	194
รูปที่ 58 การตัดแต่งหัวเผือกและบรรจุลงในภาชนะ	194
รูปที่ 59 แสดงการเก็บผักกาดหัวโดยการถอนแล้วตัดใบทิ้ง	198
รูปที่ 60 รูปร่างของผักกาดหัวที่เก็บเกี่ยวได้	198
รูปที่ 61 ผักสลัด ( <i>Lectuca sativa</i> )	206
รูปที่ 62 การทำร่มเงาในแปลงผักกาดหอม	209
รูปที่ 63 แสดงการมัดผักหลังจากเก็บเกี่ยวแล้ววางไว้ในแปลง	209
รูปที่ 64 แสดงขนาดของหน่อไม้ฝรั่งในขณะที่ยังเก็บเกี่ยวได้	226
รูปที่ 65 ตะไคร้กอ ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	235